



# LAUREA

# Aika Välittää! -terveyskasvatustunnit

## Peltolan yläkoulussa



*Hämäläinen, Minna*  
*Ikävalko, Kaisa*  
*Jääskeläinen, Annamari*  
*Karhu, Heidi*  
*Karppinen, Kirsi*  
*Kolehmainen, Tiina*

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## **Aika Välittää! -terveyskasvatustunnit Peltolan yläkoulussa**

Hämäläinen, Minna  
Ikävalko, Kaisa  
Jääskeläinen, Annamari  
Karhu, Heidi  
Karppinen, Kirsi  
Kolehmainen, Tiina  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2010

Hämäläinen, Minna

Karhu, Heidi

Ikävalko, Kaisa

Karppinen, Kirsi

Jääskeläinen, Annamari

Kolehmainen, Tiina

**Aika Välittää! -terveyskasvatustunnit Peltolan yläkoulussa**

Vuosi

2010

Sivumäärä

99

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toiminnalliset terveyskasvatustunnit yhdeksälle Peltolan yläkoulun 7. luokalle 17.11.2009 - 27.1.2010 välisenä aikana. Tuntien aiheena oli Aika Välittää! -interventio, joka on osa Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikön Vantaa Välittää -hanketta. Interventio on toteutettu vuosina 2007-2009 kaikissa Vantaan yläkouluissa ja se on kehitetty yhteistyössä nuorisotoimen sekä Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoiden kanssa.

Interventio koostui ennakotehtävistä sekä varsinaisesta terveyskasvatustunnista, joka sisälsi aloituksen, rastit (alkoholi, tupakka, koulukiusaaminen) ja lopetuksen. Tunneilla jokaisella rastilla oli oma rastinohjaajansa ja oppilaista koostuvien pienryhmien mukana liikkui kellottajat. Intervention jälkeen oppilailta kerättiin palautetta tunneista sekä tehtiin kysely oppilaiden vanhemmille päihdekasvatuksesta sekä koulun ja kodin yhteistyöstä. Vastanneista vanhemmista 80% mielestä koulun tulisi panostaa vielä enemmän päihdekasvatukseen ja 47% mielestä koulun ja kodin yhteistyössä olisi kehitettävää.

Interventio on usein määritelty väliintuloksi tai toimenpiteeksi, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan ja sen tavoitteena on pyrkiä antamaan yksilölle uusia käyttäytymismalleja. Tuntien tavoitteena oli korostaa itsestä ja toisesta huolehtimista ja herättää oppilaiden keskuudessa pohdintaa tunnin aiheista. Tarkoituksena oli saada nuoret kiinnostumaan päihteettömistä valinnoista ja lisäksi pyrittiin tarjoamaan oppilaille valmiuksia havaita ja puuttua koulukiusaamiseen sekä kasvattaa kykyä hyväksyä erilaisuutta.

Nuoret elävät hyvin päihdemyönteisessä ilmapiirissä ja yläkouluun siirtyminen tarkoittaa monille nuorille päihdekokeilujen aloittamista. Perheen avoin ilmapiiri ja nuorisolähtöinen päihdetyö tukevat nuoren päihteettömyyttä. Kiusaaminen on kouluissa hyvin yleinen ilmiö ja jatkuessaan se voi aiheuttaa niin uhrille kuin kiusaajallekin pitkäkestoisia psykofyysisen terveyden ongelmia. Kiusaamisen vastaisessa työssä tulisi jakaa tietoa kiusaamisen mekanismeista ja saada oppilaat pohtimaan toimintamalleja kiusaamisen lopettamiseksi.

Terveyden edistämisen tärkein tarkoitus on lisätä ihmisen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyskäyttäytymiseensä. Kouluterveydenhuollolla ja kasvatuksen ammattilaisilla on kouluaikana merkittävä mahdollisuus vaikuttaa nuorten asenteisiin. Terveyskasvatuksessa tulee antaa asianmukaista tietoa ja välttää moralisointia. Ohjaaminen on kasvatusta, jossa korostuu vuorovaikutuksellisuus. Oppilaskeskeisten menetelmien kuten toiminnallisuuden käytön on tutkittu edistävän oppimista ja omaa päätöksentekokykyä.

**Asiasanat:** terveyden edistäminen, nuoret, kouluterveydenhuolto, koulukiusaaminen, ehkäisevä päihdetyö, toiminnallinen interventio, ohjaus

Hämäläinen, Minna

Ikävalko, Kaisa

Jääskeläinen, Annamari

Karhu, Heidi

Karppinen, Kirsi

Kolehmainen, Tiina

**Aika Välittää! - Preventive health education lessons in Peltola upper comprehensive school**

Year

2010

Pages

99

---

The aim of the thesis was to carry out nine functional health education lessons to 7<sup>th</sup> graders in Peltola upper comprehensive school during 17<sup>th</sup> November 2009 - 27<sup>th</sup> January 2010. The theme of the lessons was an intervention called Vantaa Välittää! which is part of a substance abuse prevention project in the City of Vantaa. The intervention consisting of pre-work tasks and actual health education lessons was carried out in all Vantaa upper comprehensive schools in 2007 - 2009. After the intervention the pupils gave feedback on the lessons. An enquiry concerning the parents' opinions on substance education and co-operation between school and home was also made. According to the enquiry 80% of the parents felt that the school should have more substance education and 47% felt that there is much to improve in the co-operation between school and home.

Intervention is often defined as interference or an action in which a person or a group tries to influence an individual's or a group's health status. Its aim is to give new operation models to individuals. The objective of the health education lessons was to emphasize the importance of self care and caring for others, to get the pupils interested of non intoxicant options, and also to provide tools to the pupils to detect and interfere in school bullying and increase the ability to accept differences in people.

The youth live in an environment that has very positive views of alcohol and many young people start experimenting with intoxicants when they enter upper comprehensive school. Open communication in families and youth oriented work support the idea that not everyone has to try substance abuse. School bullying is a very common phenomenon and when it continues over a prolonged period of time, it can cause psychological and physical health problems both to the bully and victim. When working against bullying, people should be more aware of the motives of bullying and create conversation among the pupils on how to prevent and stop bullying.

The most important aim of health promotion is to increase the individual's possibilities to influence his/her own health behaviour. School healthcare and teaching personnel have a great possibility to influence the young people's attitudes. Health education should provide appropriate knowledge and avoid moralizing. Instructing is teaching, focusing on interaction. Student-oriented methods like functional lessons have been reported to advance learning and enhance decision making abilities.

**Key words:** health promotion, the youth, school healthcare, school bullying, substance abuse prevention, functional intervention, instructing

## SISÄLLYS

JOHDANTO.....	7
1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUSSA .....	9
1.1 Terveyden edistäminen.....	9
1.2 Terveyden edistämisen hankkeita koulussa.....	11
1.3 Koulun ja kodin yhteistyö .....	12
1.4 Oppilashuolto .....	15
1.5 Kouluterveydenhuolto .....	16
1.6 Terveystieto oppiaineena .....	18
1.7 Terveyskasvatus ja ohjaaminen .....	20
1.8 Ehkäisevä päihdetyö .....	24
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....	27
2.1 Nuoruuden psykofyysinen kehitys .....	27
2.2 Nuoren sosiaalinen kehitys .....	29
2.3 Nuorten päihdekulttuuri.....	32
2.4 Riskitekijät ja suojaavat tekijät.....	34
2.5 Nuorten päihteiden käyttö .....	36
2.6 Nuorten näkökulma ehkäisevästä päihdetyöstä .....	40
2.7 Vanhempien näkemykset nuorten päihteiden käytöstä .....	43
2.8 Syrjäytyminen.....	44
3 KOULUKIUSAAMINEN .....	45
3.1 Koulukiusaamisen määrittelyä.....	45
3.2 Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä .....	46
3.3 Koulukiusaamisen yleisyys ja seuraukset.....	48
3.4 Koulukiusaamisen vähentäminen .....	50
4 TYÖN TOTEUTUS .....	52
4.1 Suunnittelu .....	52
4.2 Intervention toteutus .....	56
4.2.1 Intervention aloitus .....	56
4.2.2 Alkoholisti.....	58
4.2.3 Tupakkarasti .....	61
4.2.4 Koulukiusaamisrasti .....	63

4.2.5	Intervention lopetus .....	66
5	ARVIOINTI .....	67
5.1	Ohjaustuntien arviointi .....	67
5.2	Ohjaajien oman kehittymisen ja yhteistyötaitojen arviointi.....	70
5.3	Oppilaiden palaute .....	73
5.4	Vanhempien kyselyn tulokset.....	75
5.5	Intervention materiaalin arviointi.....	77
6	POHDINTA .....	80
	LÄHTEET .....	85
	LIITTEET .....	91
	Liite 1. Oppilaiden kyselylomake.....	91
	Liite 2. Tiedote vanhemmille 1 .....	92
	Liite 3. Tiedote vanhemmille 2 .....	93
	Liite 4. Vanhempien kyselylomake .....	94
	Liite 5. Kiusaamisrastin mielipidejanatehtävän väittämiä .....	97
	Liite 6. Toimintaohjeet ohjauksen tueksi .....	98
	Liite 7. Peltolan yläkoulun terveystiedon opettaja Elina Kojon palaute .....	100

## JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on pitää ennaltaehkäisevät terveystuntit yhdeksälle Peltolan yläkoulun 7. luokalle. Tuntien tavoitteena on herättää oppilaiden keskuudessa pohdintaa tupakasta, alkoholista ja koulukiusaamisesta sekä saada nuoret kiinnostumaan päihteettömistä valinnoista. Opinnäytetyöryhmän ammatillista kasvua tukevat tavoitteet ovat ryhmänohjauksessa, tiedonhaussa, itsearviointissa ja ryhmän arvioimisessa kehittyminen, ryhmätyöskentelyn hallitseminen sekä tietotaitojen karttuminen intervention suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Terveyden edistäminen on terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Terveyden edistämisen pääasiallisena tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisen käyttäytymistä, vaan saada hänet pohtimaan käyttäytymistään ja vaihtoehtoja käyttäytymiselle. (Vertio 2003: 29.) Laajana käsitteenä terveyden edistäminen on yhteisön terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. Terveyden edistäminen on näiden lisäksi myös yhteisöllistä toimintaa. (Kauhanen, Myllykangas, Salonen, Nissinen, Kansanterveystiede 1998: 274.) Ehkäisevällä päihdetyöllä edistetään päihteettömiä elintapoja, ehkäistään ja vähennetään päihdehaittoja sekä lisätään päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. (Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit 2006: 8.) Koulujen opetussuunnitelman perusteissa määritellään päihdeopetuksen tavoitteet osana terveystasvatuksen tavoitteita. Opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulun terveystasvatuksen tehtävänä on tukea oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä sekä terveyttä edistävää käyttäytymistä. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 1998: 9.)

Nuoren elämässä koululla on suuri merkitys, koska koulussa tavoitetaan usean vuoden ajan monta ikäluokkaa. Koululaisten terveydestä huolehtii kouluterveydenhuolto ja koulussa työskentelevät kasvatuksen ammattilaiset. Kouluaikana ammattilaisilla on laajat mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ajattelumaailmaan, koska juuri koulussa tapahtuu kaikkein eniten kasvua ja kehitystä niin yksilön kuin yhteisönkin kannalta. (Vertio 2003: 97.) Suomalaiset nykykuoret kasvavat ja kehittyvät varsin päihdemyönteisessä ja humalahakuisessa päihdekulttuurissa. Nuorten alkoholinkäyttö on vaihdellut ja yleistynyt vuosikymmenten aikana ja ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä yläkouluikäisinä. Päihdekokeilun taustalla ovat yleensä kokeilunhalu ja halu tehdä jotakin kiellettyä, joka on nuorten mielestä houkuttelevaa. (Holmila 2002: 93,95) Nuorten päihteiden käytöstä ollaan poikkeuksellisen huolissaan, koska nuoren elimistö poikkeaa aikuisen elimistöstä ja päihteiden käytöllä on monenlaisia vaikutuksia nuoreen. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen, & Marttunen 2009: 19.)

Koulukiusaaminen on ilmiönä niin yleinen, että koulut joissa kiusaamista ei esiinny, ovat äärimmäisen harvinaisia. Koulun suhtautuminen kiusaamiseen on erittäin tärkeää, ja tilannetta tulisi kartoittaa säännöllisesti koulun toimesta, jotta voitaisiin tehokkaasti ennaltaehkäistä koulukiusaamista. (Hamarus 2008: 81-82.) Koulukiusaamisen ratkaisemisessa avainasemassa ovat opettajakunnan ja rehtorin lisäksi terveydenhoitohenkilöstö, oppilashuolto sekä vanhemmat. Nämä toimijat voivat opetuksen ja ohjauksen keinoin kasvattaa koulukiusaamiseen liittyvää ymmärrystä, lisätä koululaisten eettistä vastuunkantoaan ihmissuhteissa ja siten vaikuttaa koulukiusaamisen loppumiseen. (Pörhölä 2008: 102.) Kiusaaminen aiheuttaa henkisiä vaurioita, jotka yksilöllisen kärsimyksen lisäksi voivat tulla yhteiskunnalle kalliiksi. Kiusatut oppilaat saattavat jatkossa kärsiä henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmista kuten itsearvostuksen alenemisesta, masentuneisuudesta, ahdistuksesta sekä itsetuhoisista ajatuksista. Ongelmia voi ilmetä vielä nuorena aikuisenakin. (Hamarus 2008: 76.) Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että oppiympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä (Hamarus 2008: 21).



## 1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUSSA

Perusopetuslain mukaisesti koulun tavoitteena on perusopetuksen lisäksi antaa lapsille ja nuorille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Koulussa järjestettävän opetuksen tulee edistää lasten ja nuorten terveyttä. Perusopetuslain 29§:n mukaan oppilaalla on koulussa oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. (Perusopetuslaki 1998/628.) Piispasen (2008: 175) tutkimuksen mukaan peruskoulussa hyvä oppimisympäristö on oppilaiden, vanhempien ja opettajien mielestä ennen kaikkea turvallinen. Turvallisuus ilmeni tutkimuksessa turvallisina tiloina ja välineinä, ruumiillisena koskemattomuutena, kiusaamattomuutena, hyväksytyksi tuntemisena ja oppimisen tukemisena (Piispanen 2008:176). Perusopetuksen tulee tukea oppilaan monipuolista kasvua, uuden oppimista ja terveen itsetunnon kehittymistä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: 14.)

### 1.1 Terveiden edistäminen

Terveiden edistämistä voidaan kuvata toimintana, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveiden edistämällä tarkoitetaan myös terveyden merkityksen korostamista ihmisten ja yhteiskunnan ajatuksiin ja puheisiin. Terveiden edistämisen suurin tarkoitus on lisätä ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa ja muuttaa omaa terveystäytymistään. Tarkoitus on myös, että ihmiset voisivat parantaa terveyteensä vaikuttavia elämäalueita. Terveiden tärkeimmät osatekijät ovat usein taloudellisia ja yhteiskunnallisia, joihin yksilön on usein vaikea vaikuttaa ja joita on vaikea muuttaa. (Ewles, Simnett 1995: 19.) Terveiden edistämisen kannalta on tärkeää myös kuinka arvokkaana yksilö kyseistä toimintaa pitää. Lopputulokseen vaikuttavat toimintatavat ja millaisia toimintamalleja valitaan haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto-Mäentausta 2008: 51.)

Terveiden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Terveiden edistämisen pääasiallisena tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisen käyttäytymistä, vaan saada hänet pohtimaan käyttäytymistään ja vaihtoehtoja käyttäytymiselleen. Laajana käsitteenä terveyden edistäminen on yhteisön terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. Käsitettä lähestytään samaan aikaan niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Juuri tämän takia yhteiskunnallinen päätöksenteko on tärkeää terveyden edistämässä. (Vertio 2003: 29.) Terveiden edistämistä voidaan katsella sekä

preventiivisestä että promotiivisesta näkökulmasta. Preventiivinen näkökulma terveyden edistämiseen tarkoittaa sairauksien ja terveyden riskitekijöiden ehkäisevää toimintaa. Promotiivinen näkemys terveyden edistämisestä on, että terveyden edistäminen sekä ylläpitää että vahvistaa terveyttä suojaavia, niin sisäisiä kuin ulkoisiakin tekijöitä. Tästä näkökulmasta terveyden edistäminen tarkoittaa yksilöiden ja väestön selviytymisen tukemista sekä heidän mahdollisuuksin ja voimavarojen vahvistamista. (Haarala ym. 2008: 54-55.) Länsimaalaiset mieltävät terveyden edistämisen usein yksilötason toiminnaksi, esimerkiksi yksilön elintapojen muutokseksi. Toinen länsimainen lähestymistapa on sairauskeskeisyys. Terveyden edistäminen on usein nähty kirjallisuudessa sairauksien ehkäisemisenä, kun se olisi voitu nähdä parempina mahdollisuuksina terveyden kasvattamiseen ja parantamiseen. (Kauhanen, Myllykangas, Salonen, Nissinen, Kansanterveystiede 1998: 274.)

Terveys 2015 kansanterveysohjelma jatkaa vuonna 2000 päättynyttä, Terveyttä kaikille vuoteen 2000 mennessä -ohjelmaa. Terveys 2015 -ohjelman pääpaino on terveyden edistämässä ja ohjelma on tarkoitus toteuttaa yhteistyössä kuntien kanssa. Terveys 2015 -ohjelma pyrkii tukemaan ja edistämään terveyttä kaikilla yhteiskunnan sektoreilla, niin terveydenhuollon sektorilla kuin myös hallinnon tasolla. Hankkeen pääpaino on kuitenkin enemmän terveyden edistämässä kuin terveystalvclujärjestelmän kehittämisessä. Terveys 2015 esittelee yhteensä kahdeksan kansanterveyttä koskevaa tavoitetta. Kaikki tavoitteet kohdistuvat keskeisiin ongelmiin väestön terveyteen liittyvissä asioissa, ja näiden ongelmien korjaaminen edellyttää eri tahojen yhteistyötä. Kunnilla on itsehallintonsa ansioista erittäin hyvät mahdollisuudet ohjelman tavoitteiden toteuttamiseksi. Terveys 2015 -hankkeen mukaan ihmisen terveyteen vaikuttavat monenlaiset terveydenhuollon ulkopuoliset asiat, kuten yksilön elämäntavat, ympäristö ja kulutustuotteiden laatu. Näin ollen hanke painottaa, että perheillä ja yksilöillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa päätöksillään ja toiminnallaan terveyteensä. (Sosiaali- ja terveystministeriö, Terveys 2015 - kansanterveysohjelma: 2001.)

WHO (World Health Organization) on vuonna 1945 perustettu organisaatio, jonka tarkoituksena on taata kaikille maailman kansalaisille hyvä terveys. WHO:n päätehtävä on torjua tauteja, etenkin vakavimpia tartuntatauteja. Järjestö järjestää tasaisin väliajoin konferensseja, jonne kerääntyvät asiantuntijat kaikkialta maailmasta keskustelemaan terveyteen liittyvistä asioista. Usein kun puhutaan terveydestä ja terveyden määritelmästä, puhutaan WHO:n määritelmästä. Maailman terveysjärjestö WHO määritteli terveyden edistämisen Ottawassa vuonna 1986 seuraavasti: ”Terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä toteuttamaan

toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöä tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa.” Ottawan asiakirjassa terveys määriteltiin positiiviseksi käsitteeksi, joka painottaa niin fyysisiä kuin henkisiäkin ominaisuuksia. Terveys ymmärretään asiakirjassa voimavarana, ei elämän tavoitteena. (Vertio 2003: 29-30.)

## 1.2 Terveiden edistämisen hankkeita koulussa

Nuoren elämässä koululla on suuri merkitys. Koulussa tavoitetaan usean vuoden ajan monta ikäluokkaa, lähes kaikki koulua käyvät lapset Suomessa. Koululaisten terveydestä huolehtii kouluterveydenhuolto ja koulussa työskentelevät kasvatuksen ammattilaiset. Kouluaikana ammattilaisilla on laajat mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ajattelumaailmaan ja juuri näiden vaikutusmahdollisuuksien takia koululle on asetettu suuria toiveita terveyden edistämiseksi. Terveiden edistämisen näkökulmasta tärkeä vaikuttaja on koulu, jossa kohdataan kaikki terveyden edistämisen ulottuvuudet yhteisössä. Juuri koulussa tapahtuu kaikkein eniten kasvua ja kehitystä niin yksilön kuin yhteisönkin kannalta. Koulujen hyvinvoinnista on nykyään paljon tietoa ja tämä tieto on tärkeää kouluhyvinvoinnin ja sen kehittämisen kannalta. Jotta ymmärretään kouluhyvinvointia, täytyy tietää itse koulusta ja sen toiminnasta sekä ihmisistä, jotka koulussa toimivat. (Vertio 2003: 97.)

Euroopan terveet koulut -projekti on 1980-luvulla käynnistynyt hanke, jonka maailman terveysjärjestö WHO on koordinoanut. Projektissa on mukana satoja kouluja ympäri Eurooppaa ja Suomi on ollut projektissa mukana vuodesta 1991. Ohjelman tavoitteet on jaettu neljälle eri tasolle, jotka ovat eurooppalainen, kansallinen, alueellinen ja koulun taso, ja kansainvälinen seuranta kohdistuu näille kaikille tasoille. (Vertio 2003: 101-102.) Hankkeen tavoitteena on kouluyhteisön terveyden edistäminen ja käytäntöjen kehittäminen ETK (Euroopan terveet koulut) -verkoston kouluissa. Opetussuunnitelma ja kunkin koulun tilanne ja tarve ovat kokonaisvaltaisen ja suunnitelmallisen kehittämistyön perustana. (Terveiden edistämisen keskus 2009.) Suomessa projektissa mukana on noin 60 koulua. Projektin jäsenet kokoontuvat vuosittain valtakunnallisiin ja alueellisiin tapaamisiin, joissa käydään läpi koulujen tärkeiksi kokemia asioita. Tutkimustulokset kertovat, että projektiin kuuluvissa kouluissa on erityisesti kehitetty rakenteita terveyden edistämiseksi ja oppimiseksi. Myös kouluympäristön turvallisuuteen on kiinnitetty huomiota ja menetelmät ovat kehittyneet sellaisiksi, jotka aktivoivat oppilaita osallistumaan. Hyvin tärkeänä koulut pitivät verkostoista saatavaa tukea ja moniammatillista yhteistyötä. (Vertio 2003: 100-102.)

KASTE -ohjelma on sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen kehittämisohjelma, jonka yhtenä tavoitteena on, että osallisuus lisääntyy ja syrjäytyminen vähenee. Tämä tavoite on kohdennettu erityisesti lapsiin ja nuoriin. Ongelmien ehkäisy ja varhainen puuttuminen nähdään eräinä keinoina tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada varhaisen puuttumisen ote osaksi kuntien päätöksentekoa. Varhaisen puuttumisen ote pyritään saamaan osaksi kuntien päätöksentekoa, ja sen jo olemassa olevista hyvistä malleista annetaan tietoa ja tuetaan kuntia yhteistyöhön uusien mallien kehittämiseksi. Suomessa tällainen malli on tarkoitus kehittää 2009-2010 Nurmijärven ja Rovaniemen mallien pohjalta. (Kaste-ohjelman valtakunnallinen toimeenpanosuunnitelma vuosille 2008-2011.)

Koulun terveys- ja hyvinvointihanke (KTHH) käynnistyi vuonna 2005. Hankkeen avulla on tehty työtä kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanke jatkaa Euroopan terveet koulut -verkoston (ETK) toimintaa uusilla työskentelytavoilla. Hankkeen tavoitteena on kouluyhteisön terveyden edistäminen ja käytäntöjen kehittäminen ETK -verkoston kouluissa. Opetussuunnitelma ja kunkin koulun tilanne ja tarve ovat kokonaisvaltaisen ja suunnitelmallisen kehittämistyön perustana. (Terveyden edistämisen keskus 2009.) Koulun terveys- ja hyvinvointihanke tarjoaa koulujen käyttöön jo käytössä olevia toimintamalleja sekä hyödyllisiä aineistoja ja linkkejä, joita voi käyttää terveyden edistämiseksi. Elina Savola on kirjoittanut vuonna 2007 Koulun terveys ja hyvinvointihankkeeseen teoksen Kouluyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Tämä Savolan tukimateriaali on laadittu kouluyhteisön terveys- ja hyvinvointiohjelman suunnitteluun, johon on koottu keskeisimpiä suosituksia erilaisilta terveyden edistämisen osa-alueilta kouluyhteisössä. Kun koulut laativat omia terveys- ja hyvinvointiohjelmiaan, voivat he hyödyntää näitä suosituksia, joiden avulla varmistetaan asioiden laaja-alainen tarkastelu ja huomioidaan eri alojen asiantuntijoiden osaaminen. (Savola 2007: 4., Terveyden edistämisen keskus 2009.)

Läheinen osa kouluhyvinvointia on kouluterveyskysely. Kyselyssä kootaan tietoja muun muassa oppilaiden koetusta terveydestä, elintavoista ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Tutkimus on nostanut hyvinvoinnin yhdeksi tärkeimmäksi aiheeksi kouluissa. (Vertio 2003: 99-101.) Kouluterveyskysely antaa tarkkoja koulukohtaisia tietoja terveydestä niitä tarvitseville tahoille. Kouluterveyskysely toteutetaan tasaisin väliajoin peruskoulujen 8. ja 9. luokkalaisille sekä lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille. Kouluterveyskyselyjä on toteutettu pääkaupunkiseudulla joka toinen vuosi. (Stakes - kouluterveyskysely 2008.)

### 1.3 Koulun ja kodin yhteistyö

Koulun ja kodin hyvän yhteistyön lähtökohtana on keskinäinen arvostus. Hyvän yhteistyön tavoitteena on oppimisen, terveen kasvun ja kehityksen tukeminen lapsen ja nuoren koulutuksen aikana. Tämä toteutuu sekä tukemalla yksittäistä oppilasta että kehittämällä luokan ja koko koulun yhteisöllisyyttä. Hyvällä yhteistyöllä eri tahojen kesken on vaikutusta myös lapseen, ja aikuisten hyvä yhteistyö ja vuorovaikutus toimivat myös mallina lapsille ja nuorille. Vanhempien aika on rajallista ja näin ollen onkin luontevaa, että koulu ja opettajat olisivat aloitteellisia yhteistyössä. Vanhemmat eivät kuitenkaan saa unohtaa että myös heidän panostaan tarvitaan, jotta yhteistyö olisi mahdollisimman sujuvaa. Hyvää yhteistyötä koulun kanssa edistää muun muassa se, että osapuolet arvostavat ja kuulevat aidosti toisiaan sekä toimivat siten, että keskinäinen luottamus syntyy. (Opetushallitus 2009.)

Lapsen vanhempien tai huoltajan vastuulla on huolehtia, että lapsen oppivelvollisuus tulee suoritetuksi. Myös vanhempien asenne lapsensa koulunkäyntiin ja oppimiseen on merkittävä. On hyvin tärkeää, että vanhemmat osoittavat kiinnostustaan lapsensa koulunkäyntiin ja seuraavat ja huolehtivat koulutehtävien tekemisestä lapsen iän huomioiden. Vanhemmat ovat avainasemassa myös huomaamaan oppimiseen liittyviä vaikeuksia, joista opettajien on tärkeä tietää. Itse oppilas on koulun ja kodin yhteistyön tärkein osapuoli. Yhteistyössä ei saa unohtaa oppilasta, vaan yhteistyötä tulee tehdä niin, että oppilas voi itse vaikuttaa päätöksentekoon. (Opetushallitus 2009.)

Erityinen haaste kodin ja koulun yhteistyölle on 6. vuosiluokalta 7. luokalle siirtyminen. Koulunkäynti muuttuu erilaiseksi, oppiaineita tulee lisää ja luokanopettajan tilalle tulevat aineopettajat. Näiden lisäksi myös tutut kotiluokat muuttuvat aineluokiksi. Tuttu ympäristö muuttuu ja monet oppilaat joutuvat vaihtamaan koulua pienemmistä kouluista suurempiin, jolloin koulun toimintatavat ja kodin ja koulun yhteistyön toimintatavat muuttuvat. Koulun ja kodin yhteistyö vähenee vuosiluokilla 7-9, jolloin vanhemmat ja koulu siirtyvät etäämmälle toisistaan. Muutoksen aika on huono, koska juuri tähän ikävaiheeseen sijoittuvat myös voimakkaimmat kasvun ja kehityksen vaiheet. Näinä ikäkausina nuoren tulee myös valita jatko-opintopaikka. Koulun ja kodin yhteistyötä tulisikin erityisesti vahvistaa siirtymävaiheessa kuudennelta seitsemännelle vuosiluokalle. (Opetushallitus 2009.)

Hyvä ja toimiva yhteistyö on toista osapuolta kunnioittavaa. Vanhempia kunnioittavaa yhteistyötä on se, että koulusta tulee riittävän aikaisin tieto vanhemmille, jos lapsen koulunkäynnissä ilmenee oppimis- tai käyttäytymisongelmia. Juuri tällöin perhe ja vanhemmat voivat parhaiten vaikuttaa ja osallistua lastaan koskeviin ratkaisuihin. Vanhempien tulee voida luottaa siihen, että

lapsi saa aina koulussa tarvitsemansa tuen. Oppilas ei ole kuitenkaan ainut joka tarvitsee tukea, vaan koulussa tulee ottaa huomioon, että myös vanhemmat tarvitsevat joskus tukea sen asian hyväksymiseen, että heidän lapsellaan on erityisen tuen tarve. Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetus ja tukitoimet edellyttävät aina vanhempien ja koulun yhteistä sitoutumista oppilaan tukemiseen. (Opetushallitus 2009.)

Onnistunut yhteistyö vaatii molempien osapuolien toimia. Vuonna 2006 joka neljäs kantelu lääninhallitukseen koski koulun ja kodin yhteistyötä. Useiden kanteluiden taustalla ovat puutteet kodin ja koulun yhteistyössä ja moni kantelu olisi voitu välttää panostamalla enemmän yhteistyöhön liittyviin käytäntöihin. Koulun tulee olla yhteistyössä aloitteen tekijä, mutta yhteistyön onnistuminen vaatii molempien osapuolten tasapuolista toimintaa. Huoltajilla on oltava mahdollisuus olla tukemassa lastensa tavoitteellista oppimista ja koulunkäyntiä. Tämä tarkoittaa muun muassa oikeutta osallistua koulun kasvatus- ja opetustyön suunnitteluun ja arviointiin. Vanhemmalla tulee aina olla oikeus tulla kuulluksi omaa lastaan tai nuortaan koskevissa asioissa. Välillä yhteistyön muodostaminen on haasteellista, jolloin tulee pohtia, millä tavoin luottamus saavutettaisiin. Apuna voitaisiin käyttää esimerkiksi moniammatillista yhteistyötä. (Etelä-Suomen lääninhallitus 2009.)

Hyvä tiedonkulku ja tiedottaminen ovat tärkeimpiä osia koulun ja kodin yhteistyössä. Tiedottamisen tulee olla asiallista, ajantasaista, säännönmukaista ja riittävää. Huoltajille tulee antaa tietoa opetussuunnitelmasta, opetuksen järjestämisen yleisistä periaatteista, koulun käytännöistä ja toimintatavoista, tukitoimista ja oppilashuollosta sekä mahdollisuudesta osallistua kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Tästä esimerkkinä huoltajalla tulee olla tiedossa keitä aikuisia oppilaan kanssa työskentelee, huoltajien oikeudet ja velvollisuudet sekä tieto oppilashuollosta. (Etelä-Suomen lääninhallitus 2009.)

Kodin ja koulun yhteistyö on noussut kouluelämässä tärkeäksi kehittämishaasteeksi. MUKAVA -hankkeessa koulun ja kodin yhteistyöllä on erityinen merkitys oppilaan sosiaalisen kasvun tukemisessa. Vanhempien kokemusten mukaan kodin ja koulun yhteistyön laatutaso vaihtelee paljon opettajasta, luokasta ja koulusta riippuen. Näin ei kuitenkaan saisi olla, sillä toimivan yhteistyön ei tulisi riippua yksittäisestä opettajasta tai hänen innokkuudestaan ja jokaisella oppilaan vanhemmalla tulisi olla mahdollisuus hyvään yhteistyöhön opettajasta riippumatta. MUKAVA -hankkeen painopisteenä oli luokkakohtainen verkostoituminen, mutta hankkeen toivottiin vaikuttavan myös kuntien opetussuunnitelmiin, yhteistyön toiminnallisiin rakenteellisiin sekä opettajien koulutukseen. Hankkeeseen kuuluneissa kouluissa tavoitteena oli yhteistyön suunnitelmallinen toteuttaminen ja hyvien toimintamallien kehittäminen. MUKAVA -hankkeeseen

kuuluneissa kouluissa rakennettiin luokka- ja koulukohtaisia vanhempien verkostoja, jotka osallistuivat suunnitelmallisesti kodin ja koulun yhteistyöhön. Hankkeeseen osallistuneet vanhemmat kokivat koulunkäynnin alkuvaiheen kaikkein merkityksellisimmäksi vaiheeksi yhteistyön käynnistymiselle. Luokkayhteisön keskinäinen tutustuminen, verkostoituminen ja luottamuksen rakentaminen luo pohjaa hyvälle ja pitkälle yhteistyölle. (MUKAVA - hanke 2005.)

#### 1.4 Oppilashuolto

Oppilashuollon tarkoituksena on edistää lapsen ja nuoren oppimista sekä tasapainoista kasvua ja kehitystä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) on määrätty oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet. Oppilashuollon palveluihin sisältyvät kansanterveyslain (L 1972/66) määrittämä kouluterveydenhuolto ja lastensuojelulain (L 2007/417) kasvatuksen tukeminen sekä koulumatkakuljetukset ja kouluruokailu. Oppilashuollon toiminnalla tuetaan turvallisen ja tasavertaisen oppimisympäristön luomista kouluyhteisöön, jossa tulee edistää toisista välittämistä ja myönteistä vuorovaikutusta. Oppimisen esteiden ja koulunkäyntiin liittyvien ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen ja poistaminen varhaisessa vaiheessa ovat osa oppilashuollon sisältöä. Lapsen ja nuoren mielenterveyden suojaaminen ja syrjäytymisen ehkäisy sisältyvät oppilashuollon tavoitteisiin. Jokainen kouluyhteisössä työskentelevä osallistuu oppilashuoltoon. Oppilashuollon tavoitteena on toimia hyvässä yhteistyössä kotien kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: 24,25.) Lepistön (2009) tutkimuksen mukaan kodin ja koulun yhteistyöllä on tärkeä merkitys lapsen koulutyön tukemisessa. Sekä vanhemmat että opettajat pitävät erityisen tärkeänä kodin ja koulun molemminpuolista tiedonvälitystä lapsen kouluhyvinvoinnin tukemisessa (Lepistö 2009:48).

Jokaisessa kouluyhteisössä on tehtävä paikalliseen opetussuunnitelmaan sisältyvä oppilashuollon suunnitelma, jossa määritellään oppilaalle tarjottava oppilashuollollinen tuki ja oppilashuoltoon sisältyvät palvelut. Oppilashuollon suunnitelmassa määritellään kouluyhteisön toiminta terveyden, hyvinvoinnin, turvallisuuden ja vuorovaikutuksen edistämiseksi. Oppilashuollon suunnitelmassa on kuvattava oppilaalle tarjottava tuki erilaisissa vaikeuksissa ja esimerkiksi kurinpitorangeistuksen yhteydessä. Varautuminen ongelma-, kriisi- ja onnettomuustilanteisiin kuuluu oppilashuollon suunnitelmaan, jossa tulee olla selkeät toimintamallit luvattomiin poissaoloihin, kiusaamiseen, väkivaltaan, tupakointiin ja päihteidenkäyttöön. Oppilashuollon yhteistyö kodin, koulun ja oppilashuollon asiantuntijoiden kanssa on oleellinen osa oppilashuoltoa. Oppilashuoltoa ohjaa luottamuksellisuus, salassapitosäädökset ja eri osapuolten kunnioittaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: 24,25.)

Vantaalla yläkoulujen oppilashuoltoryhmät muodostavat koulun rehtori, kaksi aineenopettajaa, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, koulukuraattori ja tarvittaessa muut asiantuntijat. Oppilashuoltoryhmä kokoontuu rehtorin johdolla ja vastuulla. Kun oppilashuoltoryhmä käsittelee yksittäisen oppilaan asioita myös oppilas ja hänen huoltajansa kutsutaan paikalle. Vantaa korostaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä oppilashuollon toimintasuunnitelmassaan. (Vantaan kaupunki 2009.) Lastensuojelulain (L 2007/417) mukaisesti opettajan, kouluterveydenhoitajan tai muun lasten ja perheiden kanssa toimivan viranomaisen on pyrittävä tukemaan lasta ja hänen perhettään riittävän varhain, jos ongelmia tai huolia lapsen tasapainoisesta kehityksestä tai hyvinvoinnista ilmenee.

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti 2008 työryhmän päivittämään oppilas- ja opiskelijahuollon kehittämis ehdotukset vuodelta 2006. Oppilas- ja opiskelijahuoltotyöryhmän toimenpide-ehdotuksen mukaan säädöksiä yhtenäistävä oppilas- ja opiskelijahuoltolain valmistelutyö tulisi aloittaa syksyllä 2009. Työryhmän näkemyksen mukaan laissa tulisi säätää koulukuraattori- ja koulupsykologipalveluista ja niiden saatavuudesta osana oppilas- ja opiskelijahuoltoa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltotyöryhmän toimenpide-ehdotukset 2009.)

## 1.5 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuollon laatusuositus (STM 2004) sisältää kahdeksan suositusta varmistamaan kouluterveydenhuollon toimintaedellytyksiä. Tarkoituksena on samalla taata tasapuoliset kouluterveydenhuollon palvelut ympäri maata. Kouluterveydenhuollon laatusuosituksia on tarkasteltu neljästä eri näkökulmasta: koululaisen ja hänen vanhempansa, kouluyhteisön, ammattihenkilöiden ja hallinnon näkökulmasta. Laatusuosituksen tavoitteina on koululaisten ja perheiden helposti saatavilla oleva kouluterveydenhuolto, joka toteutetaan olennaisena osana oppilashuoltoa ja jonka palveluista tiedotetaan säännöllisesti koululaisille, huoltajille ja kouluille. Yksilöllisten terveystarkastusten ja -suunnitelmien avulla seurataan koululaisen terveyttä ja hyvinvointia. Koululaiselle tarjottavan kouluyhteisön ja -ympäristön tulee olla terveellinen ja turvallinen, ja koulujen työolot tulee tutkia kolmen vuoden välein. Laatusuositusten mukaan koululaisen terveyttä on edistettävä ja koululaisen terveystiedon osaamista on vahvistettava koulussa. Toimintavastuu suosituksista on päättäjillä, kouluyhteisöllä ja kouluterveydenhuollon henkilöstöllä ja siksi suositus on suunnattu pääasiassa heille. Kouluterveydenhuoltoa tulee seurata ja arvioida säännöllisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004: 9, 10.)



Joka vuosi koulujen tulee tehdä terveystarkastussuunnitelma osana koulun omaa opetussuunnitelmaa. Kouluterveydenhuolto ja koulu vastaavat yhdessä opetuksen sisällöstä ja toteutuksesta. Terveystarkastussuunnitelma tehdään koululaisen ikä ja kehitystaso huomioiden ja se sisältää keskeiset asiat, jotka kuuluvat kunkin luokka-asteen opetukseen. (Kouluterveydenhuolto 2002: 405, 407.) Kunnan kouluterveydenhuollon suunnitelma tulisi järjestää niin, että terveydenhoitajalla on mahdollisuus tavata jokainen oppilas vähintään kerran kouluvuoden aikana. Oppilaalle tehdään terveydenhuoltosuunnitelma, jota päivitetään määräaikaissa tapaamisissa ja tarpeen mukaan muulloinkin. (Kouluterveydenhuolto 2002: 40, 41.) Kouluterveydenhoitajan vuosittaisten terveystapaamisten tarkoituksena on antaa oppilaalle mahdollisuus kertoa mieltään painavista asioista. Terveydenhoitajan tehtävänä on tapaamisen aikana arvioida nuoren hyvinvointia sekä saada tietoa mahdollisesta koulukiusaamisesta tai päihdeongelmasta. Seulontakyselyinä yläkoulussa on käytössä masennusseula, alkoholikysely, huumeiden käyttöön liittyvä kysely ja riskiperhekartoitus. (Kouluterveydenhuolto 2002:39.) Oppilaan oppimista, toverisuhteita ja kouluselviytymistä arvioi myös opettaja omasta näkökulmastaan osana 8. luokan laajaa terveystarkastusta (Kouluterveydenhuolto 2002: 37, 38.) Suunnattuja terveystarkastuksia tehdään tietyille riskiryhmille, kuten fyysisesti pitkäaikaisesti sairaille tai nuorille, joiden perhe ei kykene heitä riittävästi tukemaan. Yksilöllinen suunnitelma seurannasta ja terveystarkastuksista tehdään yleensä yhteistyössä oppilashuollon kanssa. (Kouluterveydenhuolto 2002:41). Kodin ja kouluterveydenhuollon yhteistyötä tulisi Tiina Mäenpään (2008) mukaan kehittää lapsen kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseksi. Nykyään yhteistyö on Mäenpään mukaan useimmiten ongelmalähtöistä ja perheeseen otetaan yhteyttä vasta, jos lapsen fyysisessä terveydessä on ongelmia (Mäenpää 2008: 75).

Stakesin selvityksen (2007) mukaan kouluterveydenhuollon laatusuosituksen toteutumisessa on suuria eroja (Rimpelä, Wiss, Saaristo, Happonen, Kosunen & Rimpelä 2007). Vuonna 2005 vain vähän yli puolelle (57%) oppilaista tehtiin laaja terveystarkastus suosituksen mukaisesti kolme kertaa peruskoulun aikana ja 12% :lle oppilaista sitä ei tehty ollenkaan. Koulujen työolotarkastus toteutettiin kolmen vuoden välein ainoastaan vajaassa puolessa (44%) yläkouluista. Molemmat laatusuosituksen suositukset, laajojen terveystarkastusten toteuttaminen ja koulun työolojen tarkastaminen, oli toteutunut vain 15%:ssa kunnista. (Rimpelä ym. 2007: 41, 51, 56.)

Koulu- ja terveydenhuoltoa koskeva uusi asetus (380/2009) astui voimaan 1.7.2009 ja on kuntia sitova säädös. Määräaikaisten terveystarkastusten ja suun tarkastusten osalta kunta on velvollinen järjestämään tarkastukset asetuksen mukaisesti 1.1.2011 alkaen. Asetuksen mukaan laajoista terveystarkastuksista tulee tehdä yhteenveto, jota on käytettävä, kun arvioidaan luokka- ja

kouluyhteisön tilaa sekä mahdollisten lisätoimenpiteiden tarvetta osana oppilashuoltoa. Asetuksen 15§ mukaan opiskelijalle tarjottavan terveysneuvonnan on tuettava oppilaan itsenäistymistä, opiskelukykyä ja terveellisiä elämäntapoja sekä edistettävä hyvää kuntoa ja mielenterveyttä. Koulukiusaamisen ehkäisy sisältyy terveysneuvonnan sisältöön. (Valtioneuvoston asetus 380/2009.)

## 1.6 Terveystieto oppiaineena

Terveystietoa on opetettu itsenäisenä oppiaineena yläkoulun luokilla vuodesta 2001 lähtien, ja sitä annetaan tunti viikossa. Alemmilla vuosiluokilla terveystieto on integroitu osaksi muita oppiaineita. Opetuksen tavoitteena on kehittää tietoja ja taitoja, joita nuori tarvitsee kyetäkseen ottamaan vastuuta terveydestään ja terveystottumuksistaan. Oppilaan tulisi saada sellaisia valmiuksia, jotta hän oppisi huolehtimaan itsestään ja läheisistään sekä arvioimaan terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Oppiaineen keskeiseen sisältöön kuuluu terveys erilaisissa arkielämän tilanteissa. Oppitunneilla käsitellään alkoholia, tupakkaa ja muita päihteitä sekä niihin liittyviä valintoja ja niiden aiheuttamaa riippuvuutta. Lisäksi nuorille tulee opettaa terveystiedon tunneilla tapaturmien ehkäisyyn ja ensiavun antamiseen tarvittavia taitoja. Nuorten sosiaalista kasvua tuetaan, kun käsitellään suvaitsevaisuutta ja välittämistä sekä yksilön velvoitteita ja vastuuta yhteisössään. Nuoren voimavaroja ja selviytymisen taitoja vahvistetaan käsittelemällä tunteita, vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisen tuen merkitystä. Normaaliin elämään kuuluvia muutos- ja kriisitilanteita sekä niistä selviytymistä käsitellään oppitunneilla. Psykykkistä kehitystä tuetaan huomioimalla itsetuntemus, itsensä arvostaminen, mielenterveys ja sen vaihtelu osana psykykkistä kasvua. Terveiden ja henkilökohtaisten voimavarojen merkitystä nuoren ja ihmisen elämässä painotetaan. Oppiaineen sisältöön kuuluvat myös lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskevaan lainsäädäntöön tutustuminen. Terveystiedon opetusta suunnitellaan yhteistyössä oppilashuollon kanssa ja sitä toteutetaan toiminnallisesti ja osallistuvasti oppilaan näkökulma huomioiden. (Opetussuunnitelman perusteet 2004: 200-201.)

Terveystenlukutaidolla tarkoitetaan yksilön kykyä, edellytyksiä ja mahdollisuuksia käyttää, saavuttaa ja ymmärtää terveystietoa. Sen saavuttamiseen tarvitaan tiedollisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittelevät yksilön motivaation ja kyvyn saada, käyttää ja ymmärtää luettua tietoa. Tärkeintä ei ole tiedon määrä, vaan että hyvän terveydenlukutaidon omaava henkilö on ymmärtänyt ja saavuttanut sellaiset tiedot ja taidot, joilla hän pystyy parantamaan ja kehittämään niin omaa kuin muidenkin ihmisten elämänlaatua ja elinoloja. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005: 84.) Lasten ja nuorten terveydenlukutaito ja sen oppiminen on yhteinen haaste

koulun terveysneuvonnalle ja -opetukselle, joita toteuttavat terveystiedon opettaja ja kouluterveydenhuolto yhdessä (Jakonen, Tossavainen & Vertio 2005: 2891).

Nuorten maailmassa terveydenlukutaidolla on suuri merkitys, koska nuori joutuu etsimään tiedon monista lähteistä. Nuoren on välillä mahdotonta tietää, mikä lähde on paikkansapitävin. Tiedonlähteet voidaan jakaa virallisiin ja epävirallisiin lähteisiin. Virallista ja paikkansapitävää tietoa nuori saa muun muassa kouluista, opettajilta, terveydenhoitajalta ja viranomaisilta. Epävirallista tietoa taas liikkuu nuorten keskuudessa, joka on enimmäkseen huhupuheita nuorten välillä. Nuori voi löytää epävirallista tietoa myös internetistä sekä keskustelupalstoilta. Tällaista oppimista kutsutaan sosiaalseksi oppimiseksi, mitä enemmän nuori oppii ystäviensä kautta epävirallista tietoa, sitä kriittisemmin hän suhtautuu viralliseen tietoon ja kyseenalaistaa sitä. (Salasuo 2006: 48-50.)

Terveydenlukutaito voidaan jakaa kolmeen tasoon. Ensimmäinen taso on peruslukutaito, jota voidaan lisätä ja parantaa jo olemassa olevien tieto- ja viestintäkanavien kautta. Toisella tasolla kehitetään vuorovaikutuksen tasoja, hyvällä ja myönteisellä palautteella on suuri merkitys toisen tason kehittymiselle. Toisella tasolla terveydenlukutaitoa pyritään kehittämään myös ammatillisen vuorovaikutuksen avulla. Kolmatta tasoa voidaan kuvailla kriittiseksi terveydenlukutaidoksi. Sen saavuttaminen edellyttää kahden edellä mainitun tason saavuttamista. Kyse on yksilö- ja yhteisötason omavoimaistumisesta, eli kyvystä ja mahdollisuuksista luoda uusia käyttäytymismalleja. Terveydenlukutaito on elämänmittainen kehittämisprosessi, eikä sen hiomiseen tarvittavaa tietoa voi koskaan olla liikaa. (Savola ym. 2005: 85.)

Vantaalaisista yläkoululaisista viidesosa on sitä mieltä, että terveystiedon aiheet eivät ole kiinnostavia ja vajaan kolmasosan (30 %) mukaan terveystiedon opetus ei lisää heidän valmiuksiaan huolehtia terveydestään (Kouluterveyskysely 2008). Jakosen (2005: 179) mukaan terveystiedon opetusmenetelmien kehittäminen oppilaskeskeisimmiksi sekä opetuksen sopiva ajoittuminen edistäisivät aihealueen omaksumista. Terveyspohdinta, terveystieto ja yleiset elämäntaidot, kuten ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot, ovat keskeinen terveystiedon opetuksen tehtävä (Jakonen 2005:179). Reetta Niemi (2009) toteaa terveystiedon opetusta alakoulussa käsittelevässä väitöskirjassaan, että oppilasta aktivoiva oppimistilanne auttaa häntä hyvään osaamiseen. Niemen tutkimuksessa oppilasta tuettiin löytämään oma äänensä ohjaamalla häntä tuottamaan tarina siitä, mitä hän oli oppinut esimerkiksi kirjana, näytelmänä, lyhytelokuvana tai kertomuksena. Näin oppilas oppi uudella tavalla ilmaisemaan itseään, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä tarkastelemaan elinympäristöään useista näkökulmista. Niemi otti

oppilaat mukaan myös tutkimustulosten analysointiin ja tulkintaan, jotta heidän kokemuksensa kuvaus olisi suurempaa, eikä tutkijan kokemuksen kautta kuvattua. (Niemi 2009:147-149.)

Myös Sipolan (2008) mukaan terveystiedon opetuksessa kannattaisi käyttää monipuolisia opetusmenetelmiä. Oppilaiden mielestä opettajan monipuolinen esitys ja etenkin oppilaskeskeiset opetusmenetelmät kuten keskustelu ja pohtiminen, ryhmätyöt, toiminnallisuus, oppilaiden esitelmät sekä videoiden katselu ja keskustelu videon sisällöstä edistävät oppimista. (Sipola 2008: 100.) Hyry-Hongan (2008) väitöstutkimus muistuttaa nuorten kuulemisesta, kun halutaan huolehtia koululaisen terveydestä. Terveyttä tukeva ilmapiiri kouluyhteisössä, oppimisen ilo ja nuoret huomioonottavat vuorovaikutussuhteet oppilaiden ja opettajien välillä vahvistavat nuoren terveyden voimavaroja. Hyry-Hongan mukaan nuorten terveyden voimavarojen kartuttamisessa tarvitaan keskustelua terveyden merkityksestä ja konkreettisia terveyttä edistäviä toimia koulun arjessa. Tähän keskusteluun tulisi opettajien, nuorten, koulun muun henkilökunnan ja vanhempien ottaa osaa. (Hyry-Honka 2008: 116-119.)

## 1.7 Terveyskasvatus ja ohjaaminen

Terveyskasvatus on keskeinen osa koululaisten terveyden edistämistä ja sillä tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla pyritään lisäämään ihmisten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja ja parantaa omaa ja ympäristön terveyttä. Koulujen terveyskasvatuksen tavoite on pyrkiä vaikuttamaan oppilaiden tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen terveyttä edistävästi. Parhaassa tapauksessa nuori saa tietoa siitä, mitkä tekijät edistävät hänen terveyttään ja hänelle kehittyy myönteinen asenne terveellisiä elämäntapoja kohtaan. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogus, Pietikäinen 2002: 404-406.)

Terveyskasvatuksen tulee olla jatkuva, pitkäjänteinen ja päämäärähuoleinen prosessi. Traditionaalisesti on ajateltu, että pelkkä tiedon antaminen saa nuoret muuttamaan käyttäytymistään, mutta uudempi psykologinen näkökulma pitää oppilasta aktiivisena toimijana. Tietoakin toki tarvitaan, sillä ilman tietoa nuoret saattavat muodostaa käsityksensä puutteellisten mielikuvien perusteella. Keskeistä kuitenkin on parantaa oppilaan päätöksentekotaitoja sekä tukea hänen minäkäsitystään ja sosiaalisten paineiden käsittelyä. (Terho ym. 2002: 407-408.)

Nuorten terveyskasvatuksen tulee olla liioittelematonta ja moralisointia tulee välttää. Usein nuori vastustaa autoritääristä opetusta, joten terveysneuvonnan tulee olla neuvottelevaa ja

vuorovaikutuksellista. Olisi hyvä saada luotua ilmapiiri, jossa oppilaat uskaltaisivat tuoda esiin omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan. (Terho 2002 ym.: 408-409.) Kaikkea ohjausta voidaan pitää kasvatuksena, vaikka kasvatuksesta ei edes kasvatustieteellä ole yksiselitteistä määritelmää. Ohjaus ei ole tieteenala, eikä myöskään terapiaa, opetusta tai neuvojen antamista. Ohjaustyössä asiantuntija liikkuu erityisen herkällä alueella, jossa päätökset vaikuttavat väistämättä ihmisten elämään. Paremmiin tietäminen, hyvien neuvojen tarjoaminen ja toisen elämään puuttuminen ovat ohjauksessa helposti ongelmana, ja tällöin ohjauksessa olevan henkilön oma toimintakyky ei saa tilaa lisääntyä. (Onnismaa 2003: 7-9, 82.)

Ohjauskirjallisuudessa puhutaan paljon vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä (Vehviläinen 2001: 33). Ammattimaisessa ohjauksessa eroavat tavoitteiden asettaminen ja kuuntelun tapa spontaanista arkipäivän kuuntelusta selkeämpinä ja paremmin jäsenneltynä. Kokeneet ohjaajat antavat neuvoja harvakseltaan, ja kysymällä, selventämällä ja tarkentamalla ohjaaja pyrkii ymmärtämään ohjattavan tilannetta ja toimintaa. Kysymykset ovat väliintuloja ja vuorovaikutuksen työvälineitä, joiden avulla ohjattavalle tarjotaan mahdollisuus pohtia ja muokata omia kokemuksiaan ja päämääriään. (Onnismaa 2007: 21, 26, 33.) Ohjauksen tavoitteena ei ole taivutella ihmisiä ajattelemaan ja toimimaan tietyllä tavalla, vaan ruokkia ja kannustaa rajoittamatonta ajattelua. Keskustelu voi päättyä myös erimielisyyteen, mutta silloin on tärkeää, että osapuolet tietävät mistä ovat eri mieltä, mistä samaa mieltä ja mitkä ovat mielipiteiden perustelut. Olisi opetettava nuoria erottamaan hyvät ja huonot perustelut toisistaan ja ohjaajana tiedostaa, että hyvä tarkoitus ei tee mistään väitteistä vedenpitäviä eikä takaa suositeltujen vaihtoehtojen viisautta. (Soikkeli 2002: 56-62.)

Ohjaajan velvollisuus on huolehtia siitä, ettei puheenvuoron saaminen ole ohjaustilanteessa liian vaikeaa, eikä ohjaaja keskeytä toisen puhetta tarpeettomasti. Joskus aiheen tietoinen vaihtaminen on kuitenkin tarpeen. (Hentinen ym. 2009: 90.) Luottamukselliseen vuorovaikutukseen kuuluvat myös hiljaisuus ja tauot. Rauhallinen hetki voi antaa hyvää aikaa pohtia keskustelua, eikä hiljaisuutta siksi tarvitse täyttää näennäispuheella. Ohjaustilannetta voi myös höystää huumorilla, mikä ei poissulje keskustelun vakavaa aihetta. (Onnismaa 2007: 32-33.) Mitä nuorempi oppija on, sitä enemmän esimerkiksi ilmapiirillä, avoimuudella ja yleisellä viihtyvyydellä on merkitystä (Peltonen 2004: 58).

Ohjaajan tulee esittää yksi kysymys kerrallaan ja pohtia kysymysten tarpeellisuutta. Kun ohjattava tietää perustelut kysymysten esittämiselle, hän kokee vastaamisen luontevaksi. (Hentinen ym. 2009: 85) Ohjaajan on hyvä käyttää miksi-kysymysten sijasta mitä-, miten- ja milloin-kysymyksiä, jolloin ohjattava kertoo kokemuksistaan ja niiden vaikutuksista, eikä hänen

tarvitse selittää, miksi hän kokee jotain tietyllä tavalla. Tärkeää on, että ohjaaja ja ohjattava ymmärtävät tilanteen, käsityksen ja tunteen samalla tavalla. (Onnismaa 2007: 34.)

Kun on kyse ryhmästä, on ohjaustilanteessa hyvä seurata koko ryhmän ja yksilöiden toimintaa sekä yksilöiden ja ryhmän välistä vuorovaikutusta. Ihmiset käyttäytyvät eri tilanteissa eri tavoin ja roolien avulla näytämme eri puolia itsestämme. Yksilön roolinottoon vaikuttavat hänen omat persoonalliset taipumuksensa sekä ulkopuolelta, toisilta ihmisiltä tulevat odotukset. Tämä näkyy niin, että ryhmässä henkilöt ottavat erilaisia ryhmärooleja: yksi puhuu eniten, toinen kuuntelee ja kolmatta ei yrityksistäkään huolimatta noteerata. Ryhmässä yksilöiden roolit ovat yhdistelmiä sosiaalisesta ja persoonallisesta roolityypistä; kun toisilleen uusia ihmisiä kokoontuu yhteen, monet ovat epävarmoja eivätkä entiset roolit välttämättä sovi tilanteeseen. Sosiaaliset roolit ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai tehtävissä tarvittavia rooleja, joita ovat esimerkiksi opettaja ja opiskelija, puhuja sekä kuuntelija. Psykologiset roolit ovat säilyttäen persoonallisia, jotka ilmenevät esimerkiksi lapsen samaistumisena mielikuvitushahmoihin tai aikuisen persoonallisena olemistapana. Ryhmän alkuvaiheessa nousee esiin niitä rooleja, joissa henkilö on aiemmin onnistunut ja tullut hyväksytyksi. Kun ryhmän turvallisuus on riittävä, roolit alkavat tulla joustavimmiksi ja persoonallisimmiksi. (Niemistö 2007: 90, 107-108.)

Ohjaajan tehtävänä on rakentaa riittävää turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä. Ryhmän tietoisuus perustehtävästä luo turvallisuutta ja tutustuminen tuo mukavuutta ja vähentää alkuahdistusta. (Niemistö 2007: 179.) Hyvä ryhmänohjaaja on varma asiastaan erityisesti toiminnan alkuvaiheessa, kun jäsenet ovat vielä epävarmoja. Heitä auttaa tieto siitä, että ollaan tekemässä oikeaa asiaa. Varmuutta ohjaajalle antaa etukäteissuunnittelu ja valmistelu, jolloin ryhmänohjaustilanteessa ohjaaja kykenee joustamaan ja ottamaan huomioon ryhmän jäsenten yksilölliset tarpeet. Koska ryhmän ohjaaminen ei välttämättä suju aina suunnitelmien mukaan, tulisi varsinaisen suunnitelman lisäksi aina olla varasuunnitelma. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven, Välimäki. 2009: 228-229.) Ohjaajan tehtävänä on huolehtia jäsenten orientoitumisesta ryhmän tehtävään ja ympäristöön, ryhmän rajojen, jotka luovat ryhmän pelisäännöt, sopimisesta sekä jäsenten liittymisestä ryhmätilanteeseen. (Niemistö 2007: 80.)

Ryhmänohjaajan on hyvä luottaa ryhmän vuorovaikutuksen voimaan ja riittävyyteen; ryhmä kyllä keskusteleekin aktiivisesti, kun ryhmälähtöisyydelle annetaan tilaa. Taitava ryhmänohjaaja kuuntelee ryhmää ja suunnittelee sen toiminnan tarpeita vastaaviksi. Aiheet, jotka ryhmä itse nostaa esille, ovat sen toiminnan jatkuvuudelle tärkeitä ja niitä kannattaa pysähtyä käsittelemään. Luentomainen lähestymistapa toimii usein päinvastaisessa merkityksessä, jolloin ryhmän tarpeet ikään kuin ohitetaan ja esillä ovat ainoastaan ohjaajan tärkeäksi arvioimat asiat.

Tällainen lähestymistapa ei palvele ketään ja aiheuttaa herkästi sen, että ohjaajan puheenvuoron jälkeen keskustelua ei enää synny. Usein ohjaajat pelkäävät ryhmän vaikenemista ja varmuuden vuoksi täyttävät ajan valmiilla alustuksella, joka saattaa kääntyä aiottua tarkoitusta vastaan. (Turku 2007: 99-100.)

Kun ryhmän tavoitteena on opetella uusia tapoja ja arjen valintoja, ovat ryhmäläisten kokemukset ja niiden yhteinen pohdinta sitä oppimisprosessin ydintä, joka tuo ohjaukseenkin lisäarvoa verrattuna yksilöohjaukseen. Tietopainotteiset yhteenvedot sekä ohjaajien alustukset ovat toki paikallaan kun muistetaan mukailla ryhmää. Ryhmäistunnon päätteeksi voi esimerkiksi olla kokoava yhteenveto sillä kertaa käsitellyn aiheen tiimoilta. Kun ohjaaja hyödyntää samalla ryhmäläisten kokemuksia ja tarinoita esitellessään asioita, saavat ne ryhmäläisten mielikuvissa ja merkityksissä aivan uuden kaikupohjan. Teoreettiseen tietoon voi täten luoda siltoja ryhmäläisten arkeen. (Turku 2007: 100.)

Parhaita tuloksia terveyden edistämisessä saadaan silloin, kun lähdetään toteuttamaan laaja-alaisia terveystkasvatusohjelmia monella rintamalla. Tietoa ja taitoja olisi hyvä antaa paitsi koululaisille, myös heidän perheilleen sekä kaikille ammattilaisille, jotka työskentelevät nuorten parissa. (Terho ym. 2002: 409.) Interventio on usein määritelty väliintuloksi tai toimenpiteeksi, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan ja/tai käyttäytymiseen. Jo pelkän tiedon tuottaminen voi itsessään olla interventiota, jos jaettu tieto on helposti saatavissa, uutta ja helposti omaksuttavissa. Valitettavasti pelkkä tieto ei yleensä riitä, vaan tarvitaan muunkinlaista vaikuttamista. Terveysthuollossa interventiolla tarkoitetaan juuri väliintuloa ja auttamista. (Patja, Absetz: 2007.)

Interventioneja voidaan tehdä usealla eri tasolla, mutta kaikki muutokset pohjautuvat kuitenkin yksilön tarpeeseen ja haluun muuttaa käytöstään. Jotta interventio toimii, tarvitaan niin teoreettista tietoa, kuin käytännön osaamista. Asioita tulisi uskaltaa katsoa uusilla ja kehittyvillä tavoilla. Intervention tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhain yksilön ongelmakäyttäytyminen ja pyrkiä antamaan yksilölle uusia käyttäytymismalleja. Jos interventioneja tulisi kuvata yhdellä sanalla, se olisi pitkäjänteisyys. (Patja ym. 2007.)

Jo ennen intervention aloittamista tulee työryhmän yhdessä arvioida, mitkä ovat oikeat ja tulokselliset toimintatavat. Kun suunnitelma on tehty, on intervention vuoro. Hyvin tehty ja toteutettu interventio vaatii huolellista ja pitkää valmistautumista, jolloin koko interventioprosessi saattaa kestää jopa vuosia. Toimiakseen interventiot tarvitsevat tietysti myös

osaavia ihmisiä. Yhteiskunnan tulisi olla riittävän vahva tukemaan interventiohankkeita, jolloin saataisiin kattava ja toimiva järjestelmä interventioiden taakse. (Huovinen 2007.)

## 1.8 Ehkäisevä päihdetyö

Stakes määrittelee ehkäisevän päihdetyön toimintana, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Ehkäisevällä päihdetyöllä edistetään päihteettömiä elintapoja, ehkäistään ja vähennetään päihdehaittoja sekä lisätään päihdeilmion ymmärrystä ja hallintaa. Ehkäisevän päihdetyön keinoin pyritään vähentämään päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa sekä haittoja. Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin sekä päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin. Lisäksi sillä vaikutetaan päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin. (Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit 2006: 8.)

Ehkäisevä päihdetyö perustuu lakisäädöksiin, joita ovat perustuslain (731/1999) perusoikeussäännökset kuten raittiustyölaki (828/1982), päihdehuoltolaki (41/1986), tupakkalaki (765/1994), alkoholilaki (1143/1994), huumausainelaki (1289/1993), lastensuojelulaki (683/1983) sekä kansanterveyslaki (66/1972). Valtion ja kuntien tehtävänä on luoda edellytykset ehkäisevälle päihdetyölle ja käytännön toiminnasta vastaavat kunnat ja järjestöt sekä muut erilaiset yhteisöt. Työtä tehdään moniammatillisena ja monitoimijaisena yhteistyönä eri yhteiskunnallisilla tasoilla kylästä koko maahan. (Laatutähteä tavoittelemassa 2006: 7.)

Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan kolmella tasolla: primaari-, sekundaari- ja tertiääritasolla. Primaaritason ehkäisyn tavoitteena on antaa neuvontaa ja ohjausta ennen terveys- tai muun ongelman syntymistä. Sillä pyritään ehkäisemään päihteiden käyttöä ja vähentämään päihteiden kokonaiskulutusta. Ennaltaehkäisevän päihdetyön keinoja ovat alkoholi- ja huumevalvonta, alkoholin hintapolitiikka, päihdetiedotus, terveyskasvatus (koulujen ja kotien kasvatustyö) sekä päihteille vaihtoehtoisten toimintamallien tarjoaminen. Lisäksi päihteettömyyttä suosivan ympäristön tukeminen ja yleisten elinolojen kehittäminen muun muassa syrjäytymistä ehkäiseviksi ovat ennaltaehkäisevän päihdetyön keinoja. (Kylmänen 2005: 10., Inkinen, Partanen & Sutinen 2000: 102-103.) Sekundaaritason ehkäisevä työ on lähinnä riskiryhmäehkäisyä, jonka tavoitteena on varhainen puuttuminen mahdollisesti kehittyvään sairauteen, terveys- tai muuhun ongelmaan. Tertiääriehkäisyn eli korjaavan ehkäisyn kohderyhmänä ovat päihteiden ongelmakäyttäjät ja tällöin ehkäistään esimerkiksi päihdeongelmien uusiutumista tai rajoitetaan



jonkin päihteiden käytöstä johtuvan sairauden etenemistä. Toiminnot ovat usein hoitoa ja kuntoutusta. (Kylmänen: 2005: 10.)

Ehkäisevä päihdetyö voi kohdentua yksilöihin ja heidän läheisiinsä tai paikallisyhteisöihin, joita ovat asuinalue-, päiväkot-, koulu- ja työyhteisöt. Ehkäisevä päihdetyö voi kohdentua myös yhteiskuntaan, jolla viitataan kuntiin, lääneihin, valtioon, kansainvälisiin yhteisöihin sekä EU:iin. (Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit 2006: 22-23.) Ehkäisevän päihdetyön työtapoja voidaan jaotella sen mukaan miten, missä, kenelle sekä minkälaisin tavoittein työtä tehdään. Ehkäisevän työn kohderyhmä voi olla joko välillinen (nuoret) tai välitön (vanhemmat ja päihdetyön ammattilaiset) ja heille voidaan suunnata muun muassa koulutusta. Kohderyhmä voi määräytyä sen mukaan, ketä ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään tavoittamaan. Kohderyhminä voivat olla suuret väestöryhmät, joilla ei välttämättä ole kokemusta päihteiden käytöstä, erilaiset riskiryhmät tai päihteiden ongelmakäyttäjät. (Ehkäisevän päihdetyön perusteet 2004.)

Ehkäisevää päihdetyötä tukee Suomen hallituksen vuonna 2004 käynnistämä alkoholiohjelma, jonka toteuttamista jatketaan vuosina 2008-2011. Alkoholiohjelma on yhteistyötä valtiohallinnon, kuntien, järjestöjen ja alkoholielinkeinojen välillä alkoholihaittojen vähentämiseksi ja sen yhtenä tavoitteena on vähentää lasten ja perheiden kokemia alkoholihaittoja. Keinoina ovat alkoholipolitiikan, ehkäisevän päihdetyön ja päihdepalvelujärjestelmän vahvistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:7. Alkoholiohjelma 2004-2007.) MLL toteuttaa puolestaan 2006-2010 valtakunnallisen ehkäisevän päihdetyön hankkeen, jonka tarkoituksena on vahvistaa perheiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Hankkeella kehitetään järjestöjen ehkäisevää päihdetyötä ja vaikutetaan nuorten lähiympäristöön vahvistamalla muun muassa koulun ja kodin yhteistyötä päihdeasioissa. Hanketta toteutetaan Kirkkonummella, Mikkeliissä ja Vaasan seudulla ja jokaisen pilottilueen yhteistyökumppaneina toimivat koulut, nuoret ja heidän vanhempansa, järjestö- ja kuntatoimijat, elinkeinoelämä ja media. Hankkeen aikana kokemuksia vaihdetaan eri pilottilueiden välillä ja järjestetään koulutusta ehkäisevästä päihdetyöstä ja yhteisöllisestä vaikuttamisesta. (Ehkäisevän päihdetyön hanke 2006-2010.)

Nuorten ennaltaehkäisevässä päihdetyössä keskeisiä tahoja ovat nuorten ja heidän vanhempiensa sekä muiden läheisten lisäksi koulu, nuorisotoimi, vähittäismyyjien edustajat, urheiluseurat ja erilaiset paikalliset järjestöt, elinkeinoelämä ja teollisuus sekä erilaiset sosiaali- ja terveyspalvelut (Inkinen ym. 2000: 10). Elinkeinoelämä ja erityisesti päivittäistavarakaupan yritykset ovat tärkeitä toimijoita alkoholihaittojen ehkäisyssä ja vähentämisessä. Päivittäistavarakauppa ry (PTY) on tuottanut kassahenkilöstön ikärajavaltavien tuotteiden myyntiä koskevan ikärajavaltavien koulutuksen alkoholihaittojen vähentämiseksi. Ikärajavaltavien

tavoitteena on antaa päivittäistavarakaupan henkilökunnalle entistä paremmat valmiudet varmistaa, ettei ikärajavaltavotteita päädy alaikäisille. (Päivittäistavarakauppa ry.)

Vuosina 2004-2007 Hämeenlinnan seutukunnassa ja Jyväskylän verkostokaupunkialueella toteutettiin paikallisen alkoholipolitiikan tutkimus- ja kehittämishanke PAKKA, joka oli yksi kansallisen Alkoholiohjelman (2004-2007) kärkihankkeista. PAKKA -hankkeen tavoitteena oli paikallisen alkoholipolitiikan kehittäminen yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa siten, että nuoret aikuiset juovat vähemmän, juomisen aloitusikä nousee ja humalajuominen sekä tähän liittyvät haitat vähenevät. (PAKKA, Paikallinen alkoholipolitiikka -hanke.) Keskeinen tavoite oli alkoholielinkeinoon vastuullisuuden edistäminen myynnissä ja anniskelussa kohdistamalla interventio niihin rakenteellisiin tekijöihin, jotka ylläpitävät alaikäisten juomista. Vähittäismyynnissä kiinnitettiin huomiota erityisesti ikärajojen pitävyyteen ja pyrittiin välttämään alkoholijuomien välittämistä alaikäisille. Myymälähenkilökunnille järjestettiin koulutuksia, alkoholiviranomaiset sekä poliisit tehostivat valvontaansa ja yhteistyötä lisättiin alkoholiyrittäjien ja viranomaisten välillä. (Karlsson, Raitasalo & Warpenius 2008: 154.)

Kouluilla on keskeinen asema päihdekasvatuksessa ja koulun antama päihdekasvatus toteutuu päihdeopetuksena, päihdeneuvontana sekä päihdevalistuksena (Päihteiden käytön ehkäisy Helsingin kouluissa ja oppilaitoksissa 2001: 12). Opetussuunnitelman perusteissa määritellään päihdeopetuksen tavoitteet osana terveystiedon tavoitteita. Opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulun terveystiedon tehtävänä on tukea oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä sekä terveyttä edistävää käyttäytymistä. Koulun opetussuunnitelmassa tulee ilmetä miten päihteisiin liittyviä opetustavoitteita ja sisältöjä toteutetaan eri luokka-asteilla. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 1998: 9.)

Päihdeopetuksesta vastaa lähinnä koulun oma henkilöstö tai jokin ulkopuolinen taho. Päihdeneuvonta tapahtuu kouluterveydenhoitajan vastaanotolla ja päihteiden käytön oppilaskohtainen arviointi aloitetaan viimeistään 10-vuotiaana osana kouluterveydenhuollon terveystarkastuksia. Nuorille suunnattu päihdevalistus tapahtuu joukkotiedotuksen keinoin esimerkiksi valistuskampanjan kautta, ja se on yksisuuntaista ja joukkokohtaista. (Päihteiden käytön ehkäisy Helsingin kouluissa ja oppilaitoksissa 2001: 12.)

Päihdekasvatuksen tulisi olla koko lapsuuden ja peruskoulun kestävä oppimisprosessi, joka kestäisi aina varhaiskasvatuksesta ammatilliseen koulutukseen asti. Koulussa päihdekasvatus integroituu terveystiedon, liikunnan, kemian ja kotitalouden opetukseen, jossa opettajat ovat vastuussa opetuksen toteutumisesta. Monet nuoriso- ja raittiusjärjestöt tarjoavat lisäksi erilaisia

ehkäisevän päihdetyön ohjelmia, jotka soveltuvat koulun päihdekasvatukseen. (Päihteiden käytön ehkäisy Helsingin kouluissa ja oppilaitoksissa 2001: 12.) Rantanen esittää tutkimuksessaan (2007), ettei nuorten päihdekasvatuksen tulisi olla vain jonkun toimijan työtä, vaan sitä tulisi toteuttaa kaikilla nuoren elämän osa-alueilla. Ehkäisevän päihdetyön tulisi kattaa erilaisia ja eri-ikäisiä nuorisoryhmiä eri elämäntilanteissa, jotta eri toimijat pystyisivät toimimaan yhteistyössä ja antamaan päihdekasvatusta mahdollisimman laaja-alaisesti. Ehkäisevän päihdetyön tulisi olla vuorovaikutuksellista toimintaa, joka keskittyisi tuntemaan nuorten arjen ja ympäristön, ja jota toteuttaisivat sellaiset ihmiset, jotka toimivat lähellä nuorta. (Rantanen 2007: 36.)

## 2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on mielenkiintoinen ja erityinen elämänvaihe, joka vaihtelee esimerkiksi kulttuureittain ja eri aikakausien mukaan. Monet muistelevat nuoruutta onnellisena aikana ja suurena seikkailuna, mutta toisaalta aikana, jolloin kulki useiden kriisien läpi ja saattoi olla ujoimmillaan. Kulttuuri määrittelee pitkälle sen, miten kauan nuoren on hyväksyttävää viettää nuoruuttaan. Nyky-yhteiskunnassa nuoret tulevat murrosikään entistä aikaisemmin ja toisaalta esimerkiksi pidentyneet ammattiin kouluttautumisajat sekä median avulla luotu kuva nuoruuden kaikkivoipaisuudesta aiheuttavat se, että nuoruus elämänvaiheena myös päättyy entistä myöhemmin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003: 13.)

Nuoruusiän aikana nuori käy lävitse monia merkittäviä psykososiaalisia muutoksia ja joutuu samalla sopeutumaan fyysisesti muuttuvaan kehoonsa. Yleensä nuoruudella tarkoitetaan siirtymävaihetta lapsuudesta aikuisuuteen ja elämänvaihetta, jolloin nuori kasvaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Nuoruuden tarkka määritteleminen tiettyyn ikään kuuluvaksi on mahdotonta, mutta usein sen katsotaan alkavan biologisista muutoksista eli puberteetin alkamisesta. (Aaltonen, Ojonen, Vihunen & Vilén 2007: 18.)

### 2.1 Nuoruuden psykofyysinen kehitys

Fyysinen kehitys eteneekin selkeästi ja muutokset on hyvin nähtävissä. Nuoren fyysistä kehitystä seuraamalla nuoruuden vaiheet on helppo jakaa eri vaiheisiin. Persoonallisuuden kehityksessä taas yksilölliset erot ovat huomattavia ja siksi persoonallisuuden kehitystä onkin vaikea jakaa selkeiksi vaiheiksi. Samoin on sosiaalisen kehityksen kanssa. Nuoruuden jaottelu iän mukaan eri

vaiheisiin helpottaa osin sen tarkastelua. Kirjallisuudessa nuoruus jaotellaan usein: varhaisnuoruuteen (noin 11-14 vuotta), keskinuoruuteen (noin 15-18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (noin 19-25 vuotta). Varhaisnuoruudesta puhutaan usein myös murrosikäinä. Nuoren fyysinen kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttaa niin yksilön perimä kuin ympäristökin. Kehitysaikataulussa voi olla useamman vuoden eroja ja se on täysin normaalia. Biologiset muutokset nuoren kehossa saa aikaan aivolisäkkeen ja sukupuolirauhasten muodostaman endokriinisen järjestelmän aktivoituminen. Tällöin sukupuolirauhasiin vaikuttava hormonieritys lisääntyy ja kasvuhormonin erityis muuttuu. Murrosiän aikana nuori kehittyy vähitellen sukukypsäksi naiseksi tai mieheksi. (Aaltonen ym. 2007: 18, 52, 74, 85., Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995: 256., Kronqvist & Pulkkinen 2007: 166-167)

Nuorelle on muodostunut lapsuuden aikana käsitys siitä, miltä hän näyttää ja kuinka hänen kehonsa toimii. Näin fyysiset muutokset omassa kehossa ja heräävät seksuaaliset tarpeet aiheuttava usein nuoressa suurta hämmennystä, joskus jopa häpeän tunteita ja toisinaan taas suurta itseihailua. Tyytymättömyys omaan ulkomuotoon on useimmiten hetkellistä. Naiseksi ja mieheksi kehittyminen ei ole siis ainoastaan fyysistä kasvamista vaan myös persoonallisuuden kehitystä. Suhde omaan vartaloon on oleellinen osa minäkuvaa ja itsekäsitystä. Nuoruus on aikaa, jolloin jo saavutettu minäkäsitys joutuu kriisiin. Lapsuuden aikana muodostuneet käsitykset itsestä muokkautuvat ja rakentuvat uusien voimavarojen varassa. Nuori etsii merkitystä elämälleen ja omaa paikkaansa maailmassa. Samalla nuori rakentaa tuntoa itsestään ja etsii vastauksia kysymyksiin ”Kuka minä olen?”. Yksilöllisyyden ja erillisyyden löytymistä pidetään nuoruuden kehityshaasteina. Nuoruuden persoonallisuuden kehityksessä puhutaan usein identiteetin etsimisestä. (Aaltonen ym. 2007: 18., Kronqvist ym. 2007: 168, 172.)

Persoonallisuudella eli yksilön identiteetillä tarkoitetaan yksinkertaisemmin omaa minäkäsitystä. Minäkäsityksellä taas tarkoitetaan niitä kaikkia olettamuksia joita yksilöllä on omasta itsestä eli esimerkiksi kuinka älykkäänä, sosiaalisesti lahjakkaana tai kauniina yksilö pitää itseään. Minäkäsitys vastaa siis kysymykseen ”Kuka minä olen?”. Persoonallisuuden kehittymistä on kuvattu hyvin monella eritavalla. Tunnetuimmat teoriat persoonallisuuden kehittymisestä ovat Margaret Mahlerin (1975), Daniel Sternin (1985, 1992), Sigmund Freudin (1971) Erik H. Eriksonin (1982) ja James Marcia (1980) luomia. Mahler ja Stern painottivat ulkoistentekijöiden merkitystä yksilön persoonan kehittymisessä ja suuressa roolissa oli varhaislapsuus. Näiden kahden psykologin mielestä syitä huonoon itsetuntoon nuoruudessa voi etsiä ainoastaan varhaislapsuudesta. Myös Freudin mukaan turvallinen lapsuus luo perustan elämän muihin vaiheisiin ja kriiseihin. Epävarmassa ympäristössä kasvaneen lapsen oli Freudin mukaan vaikea hallita omaa elämäänsä myöhemmässä elämänvaiheessaan. Erikson poikkeaa edellisistä näkemyksistä siten, että hän

korostaa identiteetin rakentamisen jatkuvuutta. Hänen mukaansa identiteetin rakentaminen on koko elämän aikainen prosessi ja johon vaikuttaa voimakkaasti vallitseva kulttuuri. (Aaltonen ym. 2007: 74- 76, 80.)

James Marcia kehitteli Eriksonin teorian pohjalta erilaisia identiteetin kehitysvaiheita. Näitä kehitysvaiheita ovat epäselväidentiteetin vaihe, identiteetin etsintävaihe, identiteetin omaksumisvaihe ja identiteetin saavuttamisen vaihe. Epäselvän identiteetin vaiheessa nuori ei ole vielä käynyt läpi oman minän etsintää. Hänen käsityksenä itsestä ja ympäröivästä maailmasta ovat vielä hyvin hajanaisia. Identiteetin etsintävaiheessa oleva nuori kokeilee erilaisten roolien kautta omia kehitysmahdollisuuksiaan ja yrittää näin saavuttaa käsityksen omasta minästä, erillisyydestään ja ainutlaatuisuudestaan. Tälle kaudelle on tyypillistä usein vaihtuvat ulkoiset tyylit, kuten pukeutuminen ja sitoutumisen kohteiden, kuten harrastusten, nopea vaihtuminen. Identiteetin omaksumisvaiheessa nuori ei ole vielä saavuttanut omaa identiteettiään. Hän on omaksunut itselleen jonkin roolimallin esimerkiksi vanhempien roolimallinmukaisesti, kokeilematta kuitenkaan muita vaihtoehtoja. Identiteetin saavuttamisen vaiheessa nuorelle on kehittynyt käsitys itsestä, omista tavoitteista ja hänen roolistaan suhteessa ympäristöön. Hyvin muodostunut identiteetti on joustava ja valmis tarvittaessa muuttumaan. (Aaltonen ym. 2007: 74- 81., Lyytinen ym. 1995: 263.)

Kun nuori rakentaa minäkäsitystään, hän arvioi itseään suhteessa siihen, miten hän on onnistunut kehityshaasteissaan. Vastatessaan erilaisiin haasteisiin, tehdessään erilaisia ratkaisuja ja valintoja, nuori muodostaa kuvaa itsestään. Onnistuneiden kokemusten myötä itseluottamus vahvistuu ja käsitykset omista vahvuuksista selkiytyvät. Myös positiivinen palaute esimerkiksi ystäviltä, perheeltä ja opettajilta on tärkeää ja merkityksellistä nuorelle. Mikäli nuori epäonnistuu joissakin kehitystehtävissä ja itselle asettamissaan haasteissa, on tärkeää että nuori voi keskustella näistä epäonnistumisen tunteista aikuisten tai ikätovereiden kanssa. Näin nuori pystyy peilaamaan ajatuksiaan toisten ajatuksiin ja muokkaamaan tavoitteistaan realistisempia. Nuori saa siis tilaisuuden tarkastella itselleen asettamiaan toiveita ja vaatimuksia sekä suhteuttamaan niitä minäkokemuksiinsa ja saamaansa palautteeseen. Näissä keskusteluissa nuoret ratkovat siis ideaaliminän ja reaalin välisiä ristiriitoja. (Kronqvist ym. 2007: 176)

## 2.2 Nuoren sosiaalinen kehitys

Nuoruuden aikana koetut fyysiset ja psyykkiset muutokset heijastuvat voimakkaasti nuoren ihmissuhteisiin. Näin fyysinen, persoonallinen ja sosiaalinen kehitys liittyvät tiiviisti toisiinsa.

Nuoruusiässä nuoren tarve itsenäisyyteen ja itsenäistymiseen lisääntyy. Nuoruusiän sosiaalinen kehitys vaikuttaa voimakkaasti esimerkiksi nuoren ja hänen vanhempiensa suhteisiin. Kuitenkin nuoruusiän sosiaalisen kehitys kohdistuu kaikkiin niihin ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön, jossa nuori elää. Sosiaalinen kehitys ilmenee sosiaalisen käyttäytymisen muutoksen. (Aaltonen ym. 2007: 85-93., Kronqvist ym. 2007: 181.)

Nuori kertoo itsestään monella eritavalla mm. eleillään, ilmeillään, liikkumisellaan, kampauksillaan ja kielenkäytöllään. Hän viestittää mielipiteitään tavallisissa arkipäivätilanteissa eritavalla kuin aikuinen. Sanallinen kielenkäyttö voi olla hyvin vähäistä, mutta olemus ja eleet kertovatkin sitten paljon enemmän. Siksi onkin tärkeää, että nuoren läheisyydessä työskentelevät ammattilaiset ja vanhemmat osaavat havainnoida, kuunnella ja arvioida nuoren maailmaa hänen tavallaan. Nuoren ymmärtäminen lähtee ennen kaikkea halusta ymmärtää nuoren ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä. (Aaltonen ym. 2007: 105-106.)

Erilaiset konfliktit nuoren ja vanhempien välillä lisääntyvät yleensä murrosiässä. Nuoren tarve irrottautua vanhemmistaan kasvaa ja kriittisyys ihmissuhteita kohtaan lisääntyy. Ristiriitatilanteet liittyvät yleensä nuoren vapauksiin ja rajoihin, kuten kotiintuloaikoihin, meikkaamiseen ja menoihin. Nuorella saattaa olla tunne, etteivät vanhemmat ymmärrä häntä. Konfliktitilanteisiin liittyy kuitenkin kaksi oleellista merkitystä; ne edistävät nuoren itsenäisyyden ja identiteetin kehittymistä ja samalla kertovat nuoren muuttuvista tarpeista ja odotuksista suhteessa vanhempiin. Nuoren käytös saattaa vaikuttaa siltä, ettei hän itsenäistymisen tarpeessaan kaipaisi lainkaan vanhempiaan, vaikka todellisuudessa tarvitseekin heidän turvaa ja tukea. Kapinoiva nuori testaa kasvattajiensa rakkauden rajoja. Tärkeää siis on, että jos nuori rikkoo sovittuja sääntöjä, hänelle huomautetaan virheellisestä käyttäytymisestä, mutta samalla osoitetaan, että nuori itse hyväksytään ja hänestä välitetään. Myös yhtäläilla opettajilta ja muilta kasvattajilta tullut hyväksyntä, palaute, turvallisten rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen ovat tärkeitä nuoren kehityksen kannalta. (Kronqvist ym. 2007: 169, 173-174, 181-183.)

Tämän päivän nuoret elävät maailmassa, jossa yksilön valinnan vapautta ja yksilöllisyyttä korostetaan voimakkaasti. Jokaisen pitäisi itse saada päättää omasta elämästä ja omista valinnoistaan. Nykynuorella onkin paljon valinnanmahdollisuuksia esimerkiksi ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin liittyen. Nuori nauttii vaihtoehtojen laajasta määrästä, vaikka toisaalta se voi aiheuttaa epävarmuutta ja ahdistusta. (Kronqvist ym. 2007: 169, 173-174, 181.) Mahdollisuudet tuovat lisäksi mukanaan uusia riskejä ja uhkakuvia, joiden vuoksi nyky-yhteiskuntaamme on kutsuttu riskiyhteiskunnaksi. Aikaisemmin erilaisia sosiaalisia riskejä ja niiden seurauksia on

pidetty suhteellisen tarkasti ennustettavina ilmiöinä, joihin pystyttiin varautumaan ja joita vastaan pystyttiin suojautumaan. Nykyään yhteiskunnan riskejä ei aina pystytä edes havaitsemaan, eivätkä ne kohdistu aina selkeästi tiettyihin ihmisryhmiin. (Aaltonen ym. 2003: 13.)

Tieto- ja viestintätekniikan kehitys tarjoaa nuorille huikaisevia mahdollisuuksia, mutta saattaa sisältää myös riskejä, joista emme ole vielä tietoisia. Nuoret käyttävät tietoverkkoja yhä enemmän esimerkiksi opiskelussa, palvelujen hankinnassa, ostosten tekemisessä ja ystävien kanssa seurustelussa. Nuoria viehättää ajatus maailmankylästä, jossa uusi tekniikka ei enää sido meitä tiettyyn aikaan tai paikkaan ja jonka avulla eräänlainen globaali nuoriso on syntynyt. Internetin valvonta on kuitenkin lähes mahdotonta, jonka vuoksi myös tekniikka tuo nuorten elämään uudenlaisia uhkia, joiden vuoksi nuoren asema nyky-yhteiskunnassa on hyvin haavoittuva. (Aaltonen ym. 2003: 41.)

Oman seksuaalisuuden herääminen ja muuttuvat sekä voimistuvat tunteet tuovat uusia haasteita nuoren ihmissuhteisiin. Ensimmäiset ihastuksen ja rakastumisen kohteet ovat usein kaukorakkauksia ja idoleita. Näiden avulla nuori harjoittelee mielikuvissaan rakastumiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Haaveileminen ja oma mielikuvitusmaailma, jossa nuori rakastaa ja on rakastettu, kuuluvat kiinteänä osana murrosikäisen elämään. Läheisen ystävän kanssa nuori opettelee ihmissuhdetaitoja. Ystävyys vaatii sitoutumista, luotettavuutta, lähelle päästämistä ja vastavuoroisuutta eli kaikkia niitä taitoja joita tarvitaan parisuhteessa. Hyvän ystävän puuttuminen voi olla este nuoren sosiaalisten taitojen kehittymiselle. (Aaltonen ym. 2007: 155-157., Kronqvist ym. 2007: 177-178.)

Nuorten ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös voimakkaasti hänen uskoutumiseensa eli mistä asioita nuori vapaaehtoisesti kertoo ja kenelle. Jokaisella ihmisellä on tarve kertoa omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan toisille ihmisille. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu kuulluksi tuleminen tunne. Nuoruusiässä ystävyysuhteet korostuvat ja usein juuri ystäville uskoutuminen lisääntyy kun vanhemmille asioista kerrotaan yhä vähemmän. Ystävyysuhteet voivat vahvistaa nuoren hyvinvointia, mutta ne voivat myös aiheuttaa masennusta ja ahdistusta, kun he vertailevat itseään ystäviinsä. Vaikka nuoret uskoutuvatkin siis yhä enemmän ystävilleen, he tarvitsevat myös vanhempien ja muiden kasvattajien kuuntelua. On havaittu, että nuorten hyvinvointiin vaikuttaa se, kuinka paljon heidän vanhempansa ja muut kasvattajat tietävät heidän asioistaan. Eli mitä enemmän nuoret kertoivat vapaaehtoisesti mahdollisista ongelmistaan vanhemmille, sitä vähemmän epäsosiaalisia suhteita, kouluongelmia, masentaneisuutta, päihteiden käyttöä nuorilla ilmaantuu. (Aaltonen ym. 2007: 118-119.)

Onkin siis tärkeää, että nuorille annettaisiin aina mahdollisuus keskustelulle kun he siihen itsenäisesti hakeutuvat. Mikäli aikuisella ei ole nuorelle aikaa on parempi sanoa se hänelle ääneen, kuin kuunnella puolihuolimattomasti. Kuunteleminen vaatii kuuntelijalta vilpitöntä halua kuunnella nuorta ja nuoret aistivat hyvin herkästi sen, milloin heitä kuunnellaan ja milloin ei. Joskus nuori ei halua puhua eikä kertoa asioistaan ja pakottaminen siihen on tuskin koskaan hyväksi. Urkkiminen ja tiedon kiskominen nuoresta eivät edistä luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin kehittymistä aikuisen ja nuoren välille. Vaikka nuori ei haluaisikaan uskoutua, on monesti tärkeää, että aikuinen jaksaa kuitenkin olla kiinnostunut nuoren asioista. Hän voi osoittaa aitoa kiinnostusta kyselemällä esimerkiksi ”Näen, että sinua vaivaa jokin, haluaisitko kertoa siitä?”. Avoimien kysymysten esittäminen jättää vastaajalle mahdollisuuden kertoa asioistaan sen verran kuin hän itse haluaa. Tämä taas edistää avoimen vuorovaikutussuhteen muodostumista. (Aaltonen ym. 2003: 119., Kronqvist ym. 2007: 183-184)

Mikään ei ole nuorelle tärkeämpää kuin hyväksytyksi tuleminen ja tunne siitä, että hän kuuluu osaksi johonkin ryhmään. Muilta saama palaute ja hyväksyntä muokkaavat voimakkaasti nuoren käsitystä itsestä sekä samalla vaikuttavat hänen sosiaaliseen käyttäytymiseensä. Nuoren itsetunnolla on merkittävä vaikutus siihen, miten hän havainnoi ympäristöään ja miten nämä tulkinnat vaikuttavat hänen sosiaalisen käyttäytymiseensä. Joskus halu hyväksytyksi tulemisen tunteesta ja ryhmään kuulumisesta on niin voimakas, että nuori voi muuttaa radikaalistikin käyttäytymistään tai ulkoista olemustaan, koska uskoo sitä arvostettavan. Ryhmän sisällä muotoutuu aina jonkinlainen sosiaalinen rakenne ja järjestys. Ryhmän jäsenet arvioivat toinen toistaan ja kullekin ryhmän jäsenelle muodostuu oma sosiaalinen asemansa. Roolit voivat perustua esimerkiksi auktoriteettiasemiin, eli johtajiin, myötäilijöihin, syrjässä olijoihin ja apureihin. (Alltonen ym. 2007: 86-87.)

Joskus nuori hakee hyväksytyksi tulemistä niin voimakkaasti, että saattaa esittää muuta kuin oikeastaan on. Mukaan voi tulla muun muassa alkoholin ja tupakoinnin kokeilua, heikompien kiusaamista, hyvin huomiota herättävää pukeutumista tai karskia kielenkäyttöä, koska nuori uskoo että sitä muut nuoret häneltä odottavat, jotta hän pääsisi osaksi ryhmää. On tutkittu, että ryhmään kuulumisen nostaa yksilön omaa itsetuntoa. Onneksi tämä vaihe menee ohi, kun nuori saavuttaa realistisempaa ja sallivampaa kuvaa itsestään. (Aaltonen ym. 2003: 120, 155-156., Lyytinen ym. 1995: 258-259)

## 2.3 Nuorten päihdekulttuuri



Suomalaiset nuoret kasvavat ja kehittyvät varsin päihdemyönteisessä ja humalahakuisessa päihdekulttuurissa. Jaatisen tutkimus (2000) osoittaa, että nuoret sosiaalistuvat suomalaiseen päihdekulttuuriin hyvin varhain. Nuoret sosiaalistuvat siihen yhdistellen lapsen maailmasta nousevia merkityksiä ympärillään, aikuisten maailmassa oleviin malleihin. (Jaatinen 2000: 4, 144.) Nuorten päihdekulttuuri eroaa paljon aikuisten päihteiden käytöstä ja päihteet tarkoittavat nuorille usein eri asioita kuin aikuisille. Nuorten päihdekulttuuri kehittyy eteenpäin hyvin irrallaan aikuisten maailmasta, sillä useimmat nuoret eivät voi käsitellä päihteisiin liittyviä asioita vanhempiensa kanssa. Nuoret pitävät päihteiden kokeilua ja ensimmäisiä käyttökertoja kuin kehitystehtävinä, jotka jokaisen nuoren on käytävä läpi, vieläpä mahdollisimman nuorena. Päihteiden käytöllä nuori haluaa kokeilla jotakin uutta ja etsiä omia rajojaan. (Holmila 2002: 91-93.)

Ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat usein yläkouluikäisenä. Päihdekokeilun taustalla ovat useasti kokeilunhalu ja halu tehdä jotakin kiellettyä, joka on nuorten mielestä houkuttelevaa. Sosiaalinen paine on hyvin vahva tekijä nuorten päihdekokeiluille ja monesti sosiaalinen paine kaveripiiristä johtaa nuoren ensimmäiseen päihdekokeiluun, sillä käyttämällä päihteitä haetaan arvostusta kavereilta. Kaveripiiri asettaa nuoren vaikeaan valintatilanteeseen: Juodako niin kuin ”kaikki muut” vai joutuako ulkopuoliseksi? (Jaatinen 2000: 42, 44.) Ystäväpiirin vaikutus alkoholin käyttöön on siis ratkaiseva. Nuori voi kokea jäävänsä kaveripiirinsä ulkopuolelle tai jopa tunnelman ulkopuolelle, kun muut ystävät kertovat päihdekokeiluistaan. Rantasen mukaan jotkut nuoret kuvailivatkin omaa päihteiden käyttöään tyhmäksi, mutta pakolliseksi. Osa vastanneita kertoi kokeilleensa päihteitä ensimmäisen kerran pakon edessä. (Rantanen 2007: 37.)

Hyvin monelle nuorelle juuri 7. luokalle siirtyminen tarkoittaa päihteiden käytön aloittamista. Tämä käsitys on vallitseva sekä nuorten että vanhempien keskuudessa. Halu olla isompi ja halu olla muuta kuin on, on tämän käsityksen taustalla. Päihteiden käyttö symboloi nuorille aikuistumista ja se on keino olla aikuisempi ja kuulua vanhempien nuorten joukkoon. Motiivi päihteiden käytölle on tarve tai toive olla enemmän kuin mitä nuori kokee olevansa, kuten esimerkiksi olla ”cool” tai varmempi itsestään. Nuoret haluavat olla tai näyttää joltain, mikä on ilmeisen arvostettua ja tavoiteltua nuorten maailmassa. (Jaatinen 2000: 41-43, 46.) Päihteiden käyttö nähdään nuorten keskuudessa erityiseksi keinoksi murtautua ulos lapsuuden maailman kahleista (Holmila 2002: 95). Nuorilla on siis suuria odotuksia päihteiden suhteen. Nuorten keskuudessa aikaisempaa kokemusta päihteiden käytöstä pidetään arvostettuna. Moni nuori voikin hakea arvostusta kavereidensa keskuudessa kehumalla päihdekokeilujaan. Holmilan mukaan

nuoren olemisen kannalta olennainen tarve on tulla kohdelluksi arvostettavana olentona ja arvostavalla tavalla. (Holmila 2002: 93, 95.)

Nuorten päihdekulttuuriin liittyy vahvasti juhlinta ja keskeisenä juhlinnan ja juomisen tavoitteena nuoret pitävät hauskanpitoa. Jopa 14-vuotiaiden on vaikea kuvitella juhlintaa ilman alkoholia. Nuorten maailmassa juhlintaan kiteytyvät odotukset ovat suuria ja latautuneita, mutta 7. ja 9. luokkalaisten käsitykset juhlinnasta eroavat kuitenkin jo melko paljon toisistaan. Jaatisen tutkimuksen mukaan 7. luokkalaisille juhlinta ja juominen ovat lupaus hauskaan ja hyvään maailmaan pääsemisestä kun taas 9.luokkalaisille alkoholi on jo keino hallita omaa elämäänsä; juomisella pääsee eroon elämän epämukavuuksista ja se on keino rentoutua rankan arjen jälkeen. (Jaatinen 2000: 71, 78, 144.)

## 2.4 Riskitekijät ja suojaavat tekijät

Riskitekijöiksi kutsutaan niitä kaikkia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuoren suurempaan todennäköisyyteen käyttää päihteitä. Riskitekijöitä on monenlaisia ja ne voivat olla geneettisiä eli perimän määrittämiä, nuoren persoonallisuuteen liittyviä ominaisuuksia, lapsuuden perheeseen tai sen toimintakykyyn liittyviä erialaisia ympäristötekijöitä. Riskitekijöillä on erilainen merkitys eri ikäkausina ja eri kehitysvaiheissa. Nuoressa olevia ominaisuuksia, jotka mahdollisesti lisäävät riskiä päihteidenkäytölle ovat erilaiset käytöshäiriöt, uhmakas käytös, tarkkaavaisuushäiriöt, vaikea temperamentti, aggressiivisuus, masentuneisuus ja impulsiivinen käytös. Nuoren oma häiriökäyttäytyminen saattaa ajaa nuoren kaveriporukkaan, jossa ilmenee epäsosiaalista käyttäytymistä ja runsasta päihteiden käyttöä. Toisaalta nuori saattaa lääkittää omaa pahaa oloaan esimerkiksi masennustaan alkoholilla. Myös erilaiset stressaavat ja traumaattiset elämäkokemukset lisäävät nuoren riskiä päihdeongelmiin. Joillakin nuorilla on myös erityinen tarve hankkia jatkuvasti erilaisia ja uusia kokemuksia sekä elämyksiä. Jostakin syystä toiset nuoret tarvitsevat erityisen voimakkaita tunne-elämyksiä, tunteakseen olonsa hyväksi. Tällöin päihtyminen itsessään kiehtoo nuorta ja tuo voimakasta hyvänolon tunnetta. Joissain tutkimuksissa on osoitettu ikätovereihin nähden varhaisen puberteettikehityksen altistavan päihdehäiriöille. (Aalto-Seppälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003: 10-11.)

Varhaisnuoruudessa ystävien arvostus ja johonkin ryhmään tai joukkoon kuuluminen on nuorelle erittäin tärkeää. Nuoren käyttäytymiseen vaikuttaa tällöin voimakkaasti myös kavereiden ja vertaisryhmän tavat ja normit. Jos kaveripiirissä esimerkiksi juodaan paljon alkoholia, alkoholinkäytöstä kieltäytyminen koetaan usein vaikeaksi, koska tällöin on vaarana joutua ulos

kaveriporukasta. Kavereiden päihdehäiriöt ja ihannoiva suhtautuminen päihteisiin lisäävät nuoren riskiä ajautua päihteiden pariin, mutta tämän lisäksi myös nuoren perheessä ilmenevä päihteiden runsas käyttö ja erilaiset mielenterveyden ongelmat altistavat nuorta päihdeongelmille. Perheen vaikutus on suuri, sillä usein nämä ongelmat vallitsevat perheessä jo varhaislapsuudesta saakka, jolloin lapsi altistuu epäsuotuisille ympäristötekijöille pitkän ajan. Toisaalta alkoholiongelmista kärsivien vanhempien lapsilla saattaa olla geneettinen alttius päihdeongelmiin. Tämä yhdistettynä kotiympäristön epäsuotuisiin olosuhteisiin lisää huomattavasti nuoren riskiä ajautua päihdeongelmiin. Mikäli toinen lapsen vanhemmista on esimerkiksi alkoholisti, on lapsella nelinkertainen riski alkoholisoitua itsekin. (Aaltonen ym. 2007: 295.) Toisaalta geneettinen alttius ei välttämättä johda päihdeongelmiin, jos olosuhteet muuten ovat suotuisat (Aalto-Seppälä ym. 2003: 11).

Vanhempien toistuva esimerkiksi humalahakuinen juominen, on tutkitusti yhteydessä nuoren päihdehäiriön kehittymiselle. Tällöin nuori ei opi kohtuullisen alkoholikäytön mallia. Samoin vanhempien tupakoiminen muokkaa nuoren suhtautumista tupakointiin usein sallivampaan suuntaan. Lapset ja nuoret tarvitsevat myös malleja siitä, miten alkoholista tai tupakasta voi kieltäytyä. Tutkimusten mukaan myös huono tai riitaisa kodinympäristö, kommunikointiongelmat vanhempien ja lasten välillä sekä muuten huonot sosiaaliset suhteet altistavat nuorta päihdehäiriön kehittymiselle. Riskitekijöitä arvioitaessa on tärkeää muistaa ja huomata, että vaikka jonkin tekijän ja päihdehäiriön välillä on selvä yhteys, se ei vielä merkitse syy-seuraussuhdetta päihdehäiriön kehittymiselle. Riskitekijäksi tunnistettu tekijä voi samanaikaisesti lisätä riskiä monelle muulle ongelmalle, jotka voivat eri mekanismien kautta välillisesti lisätä riskiä päihdehäiriön kehittymiselle. Mahdollisten riskitekijöiden suhteellista vaikutusta on vaikea arvioida. Merkittävin ja vahvin tekijä tutkimusnäyttöön liittyen on vanhempien päihdehäiriö. (Aalto-Seppälä ym. 2003: 10-12., von der Pahlen, B., Lepistö, J., Marttunen, M. 2008: 16, Aaltonen ym. 2007: 295-297.)

Suojaavia tekijöitä ovat ne tekijät, jotka puolestaan vähentävät nuoren riskiä ajautua päihteiden käytön pariin. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa perheen sisäiset läheiset ja myönteiset tunnesuhteet, riittävän vahva vanhemmuus, aikuisten antama malli ja ohjaava kasvatus sekä osallistuminen lasten elämään. Riittävän vahva vanhemmuus edellyttää rajoista ja säännöistä kiinnipitämistä, vaikka nuori niitä vastaan kapinoisikin. Vanhempien tehtävä on pitää kiinni perheen sisäisistä käyttäytymissäännöistä kuten läksyjen tekemisestä, television katsomisesta, tietokoneen käytöstä, nukkumaanmeno ajoista, kotiintulo ajoista ja seurattava, mitä nuori vapaa-ajallaan tekee. Nuoren päihteidenkäytön riskiä lisäävä tekijä on, että nuoren vanhemmat ei tiedä missä heidän lapsena viettää vapaa- aikansa. Vanhempien velvollisuus ja oikeus on

tietää, mitä hänen lapsensa tekee, missä hän liikkuu ja kenen kanssa. Vanhemman on myös syytä tuntea lapsensa ystävät ja heidän vanhempansa. Vanhemmat voivat keskenään keskustella yhteisistä säännöistä, jotka kaikki voivat hyväksyä ja valvoa niiden noudattamista. Säännöt luovat nuorille turvallisuutta. Yhteiset menettelytavat vanhempien kesken vähentävät myös nuorten mahdollisuuksia hankkia alkoholia ja järjestää valvomattomia juhlia. Vanhemmat ovat aina mallina lapsilleen. Päihdeongelmien riskiä pienentää myös nuoren sisaren, erityisesti vanhemman sisaruksen kielteinen suhtautuminen alkoholiin. Lisäksi lasten ja nuorten erilaiset onnistumisen kokemukset kotona, koulussa ja muissa ryhmissä kuten harrastuksissa suojaavat heitä ajautumasta päihteiden pariin. Perheen ja ympäristön päihteiden käytön vastaiset asenteet ovat myös tärkeitä. (Aaltonen ym. 2007: 296-297., MLL: www-dokumentti, Aalto-Seppälä ym. 2003: 12.)

Parasta ennaltaehkäisevää työtä päihteettömän nuoruuden tukemiseen on vanhempien ja lasten yhdessä viettämä aika. Vanhempien osoittama rakkaus ja välittäminen sekä turvallisten rajojen asettaminen näkyvät nuoren päihdekäyttäytymisessä päihteidenkäytön vähäisyytenä. Ne nuoret, jotka saavat kotoaan perusturvallisuutta eli rakkautta ja rajoja ajautuvat harvemmin päihteiden pariin. Luomalla nuorelle perusturvallisuutta eli kasvattamalla ja välittämällä hänestä todennäköisyys päihdekokeiluille vähenee ja kokeilut jäävät yleisemmin kertakokeiluiksi. Vanhemmat voivat ratkaisevalla tavalla tukea lapsen ja nuoren päihteettömyyttä. Rajojen asettaminen alkoholin ja muiden päihteiden käytölle on osa normaalia kasvatusta. Vanhemmat pitävät rajoista kiinni, vaikka lapsi itsenäistymisensä aikana rajoja rikkoisikin. Jos rajoja ei ole, lapsi jää yksin. Lasta suojaavat tekijät liittyvät tiiviisti hänen kasvuympäristöönsä; perheeseen, kouluun, toveripiiriin ja vapaa-ajan maailmaan. (Pulkkinen, L. & Pitkänen, T. 2002: 4-7., Aaltonen, M. ym. 2007: 295., MLL: www-dokumentti.)

## 2.5 Nuorten päihteiden käyttö

Nuorten alkoholinkäyttö on vaihdellut ja yleistynyt vuosikymmenten aikana. Nuorten juomatapojen kehityksessä on erotettavissa useita vaiheita, mutta mikään tutkimus ei kykene täsmällisesti ajoittamaan, milloin alkoholinkulutus valtasi nuoret. (Alkoholiohjelma 2004-2007: 120-122.) On kuitenkin yleinen käsitys siitä, että vuonna 1969 voimaan astuneella uudella alkoholilailla, joka vapautti keskioluen ja kumosi maaseudun kieltolain, on huomattava merkitys nuorten alkoholinkäytön yleistymiselle (Tigerstedt 2007: 21). Vuoden 1968 jälkeen seuraavana 4-5 vuoden aikana nuorten juomatavat mullistuivat: juodut määrät lisääntyivät runsaasti, juomiskerrat tiheni ja raittiiden nuorten osuus putosi jyrkästi. Alkoholi levisi nuorisokulttuuriin

ja vasta noina vuosina nuorten juominen yleistyi etupäässä tai lähes yksinomaan omissa porukoissaan. (Alkoholiohjelma 2004-2007: 120-122.)

Sosiaali- ja terveysministeriön raportin (2004) mukaan 1970-luvun puolivälillä asenteet juomista kohtaan kiristyivät, jolloin raittiiden nuorten osuus kääntyi nousuun ja juominen harvinaistui. Tämä vaihe kesti 1980-luvun puoleenväliin, jonka jälkeen nuorten alkoholinkulutus kääntyi taas uuteen kasvuun. Tämän vaiheen aikana, joka kesti noin 15 vuotta, alkoholin kulutus yleistyi kaikilla mittareilla mitattuna, erityisesti tyttöjen keskuudessa. Samalla kaikkien ikäluokkien tyttöjen juomistiheys ja humalajuomisen yleisyys lähestyivät poikien tasoa tai jopa saavuttivat sen. Vuosituhannen vaihteessa nuorten alkoholin käyttö ja humalahakuinen juomistapa kääntyi loivaan laskuun. (Alkoholiohjelma 2004-2007: 120-122.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa on seurattu valtakunnallisin postikyselyin nuorten terveyttä ja terveystottumuksia joka toinen vuosi vuodesta 1977 lähtien. Tuorein terveystapakysely on tehty 12-18-vuotiaille keväällä 2009, johon vastasi 5 516 nuorta (56%). Seurantatutkimusten mukaan nuorten tupakoinnin, alkoholinkäytön ja huumealtistuksen kehityssuunta on ollut pääosin myönteinen 2000 -luvulla. Tuoreimmassa raportissa on kuitenkin nostettu esille, että taantuma voi aiheuttaa muutoksia nuorten terveystottumuksissa, sillä aiemmasta kokemuksesta tiedetään, että talouden suhdanteen rajuilla muutoksilla on vaikutuksia perheiden arkeen ja siten myös nuorten elinympäristöihin, terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Kahden viime vuoden kyselyn aikana on huomattu myönteistä kehitystä tupakoinnissa ja päihteiden käytössä, mutta joiltakin osin on viitteitä myönteisen kehityksen pysähtymisestä ja jopa kääntymisestä terveyden kannalta kielteisempään suuntaan. (Terveystapatutkimus 2009.)

Nuorten tupakointikokeilut ovat vähentyneet huomattavasti tutkimusjakson 1977-2009 aikana vaikka valtaosa 18-vuotiaista onkin kokeillut tupakkaa. Tupakkaa kokeilemattomia on silti lähes kolmannes nuorista. Kyselyn tulosten mukaan tyypillisin tupakoinnin kokeiluikä on 13-15 vuotta ja sukupuolten väliset erot ovat vähäisiä. Tupakoinnin kokeilu on laskenut edelleen kahden viime vuoden aikana paitsi 14-vuotiailla pojilla, joilla kokeilleiden osuus kääntyi nousuun. Vuonna 2009 noin kymmenesosa 12-vuotiaista tytöistä ja pojista ilmoitti kokeilleensa tupakkaa, mutta 16-vuotiaista tytöistä ja pojista jo kokeilleita oli yli puolet. (Terveystapatutkimus 2009.)

Kouluterveyskysely tehtiin vuonna 2009 Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Kyselyyn vastanneista peruskoulun 8. luokkalaisista tytöistä ja pojista noin 60 % ei tupakoi lainkaan. Vastaavasti 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä sekä pojista tupakoi päivittäin 10-20 %. Yläluokkalaisten poikien päivittäinen tupakointi lisääntyi ja tyttöjen pysyi lähes ennallaan.

Kyselyssä kartoitettiin lisäksi koulun suhtautumista nuorten tupakointiin ja lähes kaikkien peruskouluikäisten vastanneiden kouluissa tupakointi ei ole sallittua ja oppilaiden tupakointirajoituksia valvotaan kouluissa melko tarkasti. (Kouluterveyskysely 2009.) Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. luokkalaisista puolet ja 9. luokkalaisista noin 30 % ei käytä alkoholia lainkaan. Yläkoululaisista viidesosa käyttää alkoholia harvemmin ja 15-20 % käyttää pari kertaa kuukaudessa. Kyselystä selviää, että iän karttuessa alkoholinkäyttö lisääntyy, sillä kyselyyn vastanneista lukio- ja ammattikouluikäisistä vain viidesosa ei käytä alkoholia. Kuukausittainen humalajuominen vähentyi yläluokkalaisten keskuudessa siten, että 8. luokkalaisista yli 60 % ja 9. luokkalaisista puolet eivät juo koskaan itseään tosi humalaan saakka. Harvemmin itsensä tosi humalaan joi 20-30 % yläkoululaisista ja 1-2 kertaa kuukaudessa 10-20 %. (Kouluterveyskysely 2009.)

Vantaa Välittää -hankkeessa on toteutettu vantaalaisille yläkoululaisille ja heidän vanhemmilleen internetkyselyjä vuosina 2007-2009. Kyselyihin vastasi vuosittain noin puolet Vantaalla yläkoulussa opiskelevista nuorista. Tulosten mukaan noin 60 % vantaalaisista yläkoululaisista ei ole kokeillut tupakkatuotteita, mutta noin viidesosa tupakoi päivittäin. Yli puolet päivittäin tupakoivista on kokeillut tupakkaa jo alakouluikäisenä. Kyselyistä tulee myös esiin, että noin puolet yläkoululaisista ei käytä alkoholia ollenkaan. Alkoholia on maistanut noin 70 % nuorista ja noin 30 % mainitsee olleensa humalassa. Vuonna 2009 kyselyssä kartoitettiin lisäksi humalajuomisen seuraamuksia, joiden mukaan puolet kertoo menettäneensä muistinsa ja 43 % kertoo sammuneensa humalajuomisen seuraamuksina. Taulukossa 1 näkyy yksityiskohtaisemmin humalajuomisen seuraamuksia, joita on tullut noin 30 % vastanneista. (Vantaa Välittää -hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009.)

Taulukko 1. Nuorten humalajuomisen seurauksia

Oletko koskaan alkoholin käytön seurauksena?	Kyllä
Sammunut	43 %
Menettänyt muistisi	50 %
Joutunut väkivallan kohteeksi	12 %
Ollut itse väkivaltainen	24 %
Joutunut tapaturmaan	9 %
Ajanut moottoriajoneuvoa	18 %
Ollut päihtyneenä kyydissä	26 %
Harrastanut seksiä, jota olet myöhemmin katunut	13 %
Tehnyt/sanonut jotain, mitä olet katunut	58 %

Joutunut seksuaalisen väkivallan/hyväksikäytön kohteeksi	7 %
--	-----

Vaikka nuorten päihteidenkäyttö ja tupakointi on viime vuosina ollut Kouluterveyskyselyiden mukaan laskussa, vuoden 2009 kyselyssä selvisi, että nuorten päihteisiin ja tupakointiin liittyvät asenteet ovat muuttuneet aiempaa sallivimmiksi. Yläluokkalaisten hyväksyvä asenne tupakointiin yleistyi selvästi aiemmista vuosista kun nuorilta kysyttiin asenteita silloin tällöin tapahtuvaan ja säännölliseen tupakointiin sekä päihteidenkäyttöön. Myös parin alkoholiannoksen juominen ja humala kerran viikossa hyväksyttiin aiempaa yleisemmin. (Kouluterveyskysely 2009.)

Vuoden 2009 päihdebarometrissa kuntien ja järjestöjen edustajia pyydettiin arvioimaan muun muassa vakavampia päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia. Vastaajilta kysyttiin, mitkä ovat vakavimmat päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat heidän toiminta-alueellaan. Selkeimmin vastauksista nousi esille huoli nuorten päihteiden käytöstä ja erityisesti sen jakautumisesta nuorten keskuudessa. Monet vastaajista ovat huolissaan nuorten kasaantuvasta päihteiden käytöstä ja jakaantumisesta alkoholia käyttämättömiin ja ongelmakäyttäjiin. Monilla alueilla nuorten päihteiden käyttö on ongelma, mutta samanaikaisesti nuorten päihteiden käytön väheneminen kerrotaan olevan myönteinen kehityssuunta. Tämä tulos kertoo nuorten päihteiden käytön polarisoitumisesta; vaikka täysin raittiiden nuorien osuus on kasvanut, käyttää osa nuorista päihteitä aiempaa enemmän. (Päihdebarometri 2009: 17-19.) Myös ESPAD -kyselytutkimuksessa (1995-2007), joka selvittää koululaisten päihteiden käyttöä, on havaittu nuorten keskuudessa polarisoitumista 2000-luvulla niin, että suurin osa nuorista vähentää alkoholin käyttöä, mutta rajummin alkoholia käyttävät eivät. Kyselyssä ilmeni, että runsaasti päihteitä käyttävällä joukolla on entistä useammanlaisia ongelmia, kuten heikko koulumenestys, lisääntyneet koulupoissaolot, perhetausta on muu kuin ydinperhe ja vanhempien valvonta on vähäistä. (Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007: 38.)

Varhain aloitettu alkoholin käyttö on erittäin tärkeä alkoholiriippuvaisuuden riskitekijä. Päihteitä kokeillaan kaikissa nuorten sosiaaliryhmissä, mutta käyttötavoissa ja etenkin niiden jatkumoissa on eroa. Käytön jatkuessa nuori päätyy joko satunnaiskäyttäjäksi tai päihteitä pakonomaisesti käyttäväksi päihderiippuvaiseksi. Kaiken kaikkiaan nuorten päihteiden käyttöön ja käyttötilanteeseen liittyy erilaisia riskejä, kuten onnettomuusriskin kasvaminen, mahdolliset yliannostukset ja käyttäjien erilainen reagoititapa päihteeseen. (Rantanen 2007: 8.)

Nuorten päihteiden käytöstä ollaan poikkeuksellisen huolissaan, koska nuoren elimistö poikkeaa aikuisen elimistöstä ja päihteiden käytöllä on monenlaisia vaikutuksia nuoreen. Aikuisen kehoon

verrattuna nuoren elimistö on vasta kehitysvaiheessa ja alkoholilla saattaa olla runsaasti käytettynä kasvua ja kehitystä hidastava vaikutus. Aivot kehittyvät nuoruusiässä voimakkaasti ja päihteillä on suuri vaikutus keskushermostoon. Nuorten kohdalla alkoholihaitat ovat suurempia kuin aikuisilla ja mitä varhaisemmalla iällä alkoholikokeilut ja päihteiden käyttö aloitetaan, sitä ajankohtaisemmiksi tulevat alkoholin aiheuttamat elimelliset sairaudet kuten maksa-, haima- ja aivovauriot. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen, & Marttunen 2009: 19.)

Päihteiden käytöllä on hyvin usein myös yhteys nuorten tapaturmiin. Päihteiden käyttö alentaa riskinottokynnystä ja ne voivat lisätä myös aggressiivisuutta. Päihteiden vaikutuksen alaisena ollessaan nuori voi altistua paljon suuremmalla todennäköisyydellä väkivallalle (sekä tekijänä että uhrina), suojaamattomalle seksille, harkitsemattomalle seksuaaliselle kanssakäymiselle, ajoneuvon ajamiseen päihtyneenä tai päihtyneen kuljettajan kyydissä olemiselle sekä omaisuusrikoksille (tekijänä tai uhrina). Lisäksi eri päihteiden käyttötavat ovat yhteydessä toisiinsa, sillä esimerkiksi hyvin harvat nuoret, jotka eivät tupakoi, kokeilevat huumeita. (Fröjd ym. 2009: 19.)

## 2.6 Nuorten näkökulma ehkäisevästä päihdetyöstä

Nuorten päihdekulttuuriin vaikuttaminen on monien syiden takia haasteellista, sillä nuoret ovat kehittäneet oman vahvan päihdekulttuurinsa, johon ehkäisevän päihdetyön tulisi pystyä vaikuttamaan. Nuorten päihdekulttuurin kehittyessä hyvin irrallaan aikuisten maailmasta lapset ja nuoret ottavat päihdyttävät aineet aikuisten maailmasta osaksi omaa maailmaansa, mutta tieto ja opastus jäävät saamatta. (Jaatinen 2000: 47.) Monet nuorista ovat sisäiseltä kehitykseltään pitkälti lapsia ja siksi heillä ei ole tarvittavia keinoja päihteiden tuomien asioiden ja ongelmien käsittelyyn (Holmila 2002: 98). Nuoret kehittävät omaa ymmärrystään ja merkityksiään keskenään ja heidän yhdessä luomansa kuva ohjaa nuorten keskinäisiä päihdekokeiluja. Tällöin monet nuoret lähtevät kokeilemaan päihteitä tunnustelevalle otteelle ja mielikuvien ohjaamana. (Jaatinen 2000: 47.) Nuoret luovat ja ylläpitävät yhdessä merkitysten verkkoa päihdekulttuuristaan, joka vaikuttaa vahvasti koko nuorten ryhmässä. Nuori on kytketty toisten nuorten valintoihin eikä nuori näin ollen tee itsenäisiä rationaalisia päätöksiä. (Holmila 2002: 92-93.) Lisäksi päihteet ovat väline saavuttaa tuossa ikävaiheessa tärkeitä asioita nuorten maailmassa (Jaatinen 2000: 47).

Nuorten mielestä ehkäisevää päihdetyötä tulisi toteuttaa nuorisolähtöisesti ja nuorten oma sosiaalinen todellisuus huomioiden. Rantasen tutkimuksen (2007) mukaan nuoret pitävät



ehkäisevän päihdetyön toteuttamista aikuisten tehtävänä ja he kaipaavat selkeitä toimijoita toimimaan ehkäisevän päihdetyön saralla. Heidän mielestään viranomaiset sekä auktoriteettiä ja vaikutusvaltaa omaavat henkilöt sopivat parhaiten ehkäisevään päihdetyöhön. (Rantanen 2007: 34-38.) Vantaa Välittää -hankkeen kyselyssä kysyttiin nuorten näkemystä erilaisista ehkäisevän päihdetyön menetelmistä. Vantaalaisten yläkoululaisten näkemyksen mukaan alkoholin ja tupakan myynnin valvontaa tehostamalla ja hintoja nostamalla voidaan vähentää nuorten päihteiden käyttöä (Vantaa Välittää - hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009). Koululta ja kouluterveydenhuollolta nuoret toivovat asioihin puuttumista, mutta myös konkreettista tiedon kertomista. Nuorten mukaan myös omalla elinympäristöllä ja ystävillä on merkittävä rooli päihteiden käytön ehkäisijöinä, mutta kaikista vaikutusvaltaisimmiksi vaikuttajiksi nuoret mainitsivat kuitenkin omat vanhempansa. Nuoret toivovat, että vanhemmat uskaltaisivat keskustella asioista rehellisesti omien lastensa kanssa. (Rantanen 2007: 34-38.) Myös vantaalaiset nuoret näkevät hyvät suhteet vanhempiin sekä vanhempien päihteettömän esimerkin erittäin tai melko tehokkaaksi ehkäisevän päihdetyön menetelmäksi (Vantaa Välittää -hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009). Valtaosa nuorista toivoo, että ehkäisevä päihdetyö aloitetaan mahdollisimman varhain, ja monet nuoret tuovat esille, että ehkäisevä päihdetyö tulisi aloittaa jo alakoulussa; monesti valistuksen aloittamista vasta ylemmillä luokilla kritisoiitiin. (Rantanen 2007: 34-38.)

Nuoret kokevat päihdevalistuksen toimivaksi, kun tieto on objektiivista ja käytännöllistä, ja nuorten yleisen mielipiteen mukaan tilastoilla tai luvuilla ei ole vaikutusta päihdevalistuksen onnistumisen kannalta (Rantanen 2007: 50). Nuorille mieluisampi tiedonvälityksen keino olisivat realistiset päihteistä kertovat videot ja kuvat, sillä nuoret haluaisivat Holmilan mukaan nähdä, mitä päihtyminen käytännössä tarkoittaa. Nuoret haluavat suoran toiminnan kuvausta, eivät samoina toistuvia puheita. On myös huomioitava, että usein puhe kätkee yhtä paljon kuin paljastaa ja kun puhutaan alkoholin käytön vaaroista, nuori joutuu pitkälti kuvittamaan esitetyt asiat itse, jos hänellä ei ole kokemusta päihteistä. Tällöin monet asiat jäävät opetuksista huolimatta kysymyksiksi ja kokeilun kautta selvitettäväksi asioiksi. (Holmila 2002: 99-100.) Heidän mielestään tiedon jakaminen on tärkeää, mutta tapa, jolla tietoa annetaan, on erityisen tärkeä. (Rantanen 2007: 50.)

Nuoret kokevat, että päihdeasioista tietoa jakavan on oltava ehdottoman hyvin perillä siitä aihealueesta, josta puhuu, sillä tiedonjakajan luotettavuus ja uskottavuus ovat ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuuden ehdoton kriteeri (Jaatinen 2000: 98). Nuorten mielestä päihdevalistus on toimimatonta, jos nuori on pelkkänä kohteena tai jos tarjottava tieto ei ole asiantuntevaa, sitä ei esitetä ymmärrettävästi eikä nuorten maailman perspektiivistä. Myös perinteinen

kielteinen valistusmetodi koetaan nuorten keskuudessa edelleen toimimattomaksi, ja se johtaa nuorten mukaan luonnollisesti päihteiden kokeiluun. Ympäristö viestittää nuorille monin tavoin, että päihtyminen on hauskaa ja juhlaan kuuluu alkoholi. Nuorten keskuudessa hauskanpito on arvostettua ja sen kieltäminen on mieletöntä. (Holmila 2002: 98-99.)

Nuoret korostavat päihdetyön merkitystä sekä huolta omasta ja ystäviensä terveydestä. He kaipaavat Rantasen (2007) tutkimuksen mukaan lisää asianmukaista tietoa päihteistä ja erityisesti tietoa päihteiden vaikutuksista. Nuoret vastaanottavat parhaiten päihteitä koskevaa tietoa, kun tieto on kokemuksellista ja sellaisen henkilön jakamaa, jolla on omakohtaisia kokemuksia tai hän on ”varoittava esimerkki” haittakäytön seurauksista. (Rantanen 2007: 40-41.) Holmilan (2002) mukaan myös silloin valistus on toimivaa, kun puhujana on vanhemmat nuoret, joilla on jo käytännön kokemusta päihteiden käytöstä, sillä nuorten näkökulmasta toisten nuorten antama tieto määrittyy luotettavaksi ja ymmärrettäväksi, se on aidompaa, kiinnostavampaa ja nuorille helpommin ymmärrettävää. (Holmila 2002: 98-100.)

Valistustilanteessa nuorella tulisi olla mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja häntä pitäisi kohdella aktiivisena ja järkevänä toimijana. Holmilan mukaan nuorta tulisi myös kohdella tasaveroisena asioiden ymmärtäjänä eikä aikuisen puhe saisi olla liian manipuloivaa. Holmila painottaa, että viestintä on silloin toimivampaa, jos puhujalla on jokin itseään suurempi totuus ja päättelyketju, johon hän voi vedota ja jota voidaan yhdessä nuorten kanssa kriittisesti arvioida. Toimivassa päihdevalistuksessa aikuinen ja nuori eivät ole vastakkain eikä heidän intressejään esitetä vastakkaisina, jolloin nuori pystyy sisäistämään annetun tiedon osaksi omaa maailmankuvaansa. Tällöin nuori voi käyttää energiansa asioiden jäsentelyyn ja ymmärtämiseen, eikä esitettyjen asioiden vastustamiseen. (Holmila 2002: 98-100.)

Myös eri-ikäisten nuorten suhtautuminen päihteisiin ja päihdevalistukseen on huomioitava, sillä 7. ja 9. luokkalaisten asenteet päihdevalistukseen ovat erilaisia päihdekokeiluista riippuen. Holmilan mukaan 7. luokkalaiset näkevät valistuksen vielä periaatteessa mahdolliseksi vaikutuskeinoksi, mutta 9. luokkalaiset ovat jo lähes hylänneet perinteisen valistusidean. 9. luokkalaiset ovat omaksuneet aikuisten ideat kohtuujumisesta ja toivovat valistuksen sijaan kuluttajavalistusta, jotta he osaisivat juoda kohtuullisesti. He eivät välttämättä halua eroon päihteistä niiden käytön positiivisten kokemusten ja seurauksien takia. Nämä havainnot puhuvat sen puolesta, miten nuorten vastaanottajien erilaiset tarpeet ja tilanteet täytyisi ottaa huomioon ehkäisevää päihdetyötä toteutettaessa. (Holmila 2002: 98-100.)

## 2.7 Vanhempien näkemykset nuorten päihteiden käytöstä

Aikuisilla on aina ollut ja tulee aina olemaan vastuu alaikäisten päihdeongelmista. Usein vanhemmat eivät tiedä tarkasti lastensa alkoholin käytön määrää, sillä nuoret juovat mielellään vanhempien tietämättä ja heidän kontrollinsa ulottumattomissa. Vanhemmilla voi olla vaikeuksia huomata, milloin heidän lapsensa ovat sen ikäisiä, että päihteiden käyttö tulee osaksi elämää. Holmilan (2002) mukaan vanhemmat eivät välttämättä tule kiinnittäneeksi huomiota riittävästi nuoren päihteiden käyttöön, jos alkoholinkäyttö tai tupakointi on hyväksyttävää vanhempien omassa elämäntavassa. Vanhemmat saattavat vähätellä lastensa päihteiden käyttöä tai he eivät tiedä siitä, jos he eivät tunne nuorensa elintapoja. Vanhemmat ovat yleensä myös taipuvaisia uskomaan, että oma lapsi käyttää päihteitä vähemmän kuin muut nuoret. Vanhemmilla on luonnollinen halu uskoa omasta lapsestaan vain hyvää ja parasta, ja tämä voi vähentää vanhempien halua puuttua lapsensa asioihin. Nuoret sen sijaan voivat kokea, että vanhemmat eivät pysty kontrolloimaan heitä, kun vanhemmilla ei ole käsitystä siitä, mitä nuorten maailmassa tapahtuu. (Holmila 2002: 80-83.)

Holmilan (2002) tutkimuksessa ilmenee, että vanhempien kasvatuskulttuuri on melko salliva, jossa vanhemmat valistavat lapsiaan, mutta he eivät kiellä juomista. Vanhempien mielestä kontrolloiva ja määräävä tyyli ei ole oikea tapa kasvattaa nuorta. Suurin osa vanhemmista oli kertonut lapsilleen alkoholin käytön seurauksista ja enemmistö oli myös antanut lapsen itse päättää ja tarjonnut hänelle joskus lasillisen. Lähes puolet vanhemmista oli valmiita ostamaan alkoholia yli 15-vuotiaan omiin juhliin ja neljäsosa oli tehnytkin näin. (Holmila 2002: 86-89.) Kuten Holmilan tutkimuksessa (2002), myös MLL:n ehkäisevän päihdetyön hankkeen seurantatutkimuksessa (2008) ilmenee, että aikuisten asenteet ovat sallivia nuorten alkoholinkäyttöä kohtaan, mutta vanhemmat suhtautuvat nuorten tupakkakokeiluihin kielteisemmin kuin alkoholikokeiluihin. Vanhemmat sanovat pyrkivänsä muokkaamaan lastensa juomatapoja hallitun käytön suuntaan, eivät estämään sitä. Suomalaisessa alkoholi- ja perhekulttuurissa humala saatetaan tuomita sanoissa, mutta hyväksyä teoissa. (Holmila 2002: 86-89.)

Holmilan tutkimuksen (2002) mukaan vanhemmat, jotka ilmoittivat lapsensa käyttävän päihteitä, olivat kohdanneet haasteita lastensa kasvatuksessa. Vanhemmilla oli useammin tunne, ettei lapsi kerro heille asioistaan, ei tottele, vanhempi ei tiedä kenen kanssa lapsi seurustelee tai liikkuu kodin ulkopuolella ja että lapsi on ottanut etäisyyttä aikuisiin liian nuorena. Vanhempien mielestä alkoholin ja tupakan näkyvä käyttö ja markkinointi sekä huumeitten helppo saatavuus tekevät lapsen kehityksen ohjaamisen vaikeaksi vanhemmille. Osa vanhemmista oli taas epävarmoja siitä,

oliko heidän antamansa alkoholin käytön malli oikea, varsinkin jos vanhempi itse käytti toistuvasti alkoholia. Holmilan tutkimuksen mukaan hyväkoulutustaso antaisi vanhemmille enemmän itseluottamusta lasten päihdekasvatuksessa. (Holmila 2002: 84-85.)

Vuonna 2008 Mannerheimin lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön hankkeen seurantatutkimuksessa kartoitettiin muun muassa nuorten päihteiden käytön ehkäisyä vanhempien näkökulmasta. Vanhemmat kokivat kodin tärkeimmäksi vaikuttajaksi nuorten päihteiden käytön muotoutumiselle, mutta myös harrastusten ohjaajilla ja opettajilla on vanhempien mielestä tärkeä merkitys. Kaksi kolmesta vanhemmasta oli keskustellut oman nuoren alkoholi- ja tupakointikokeiluihin liittyvistä asioista yleisimmin toisten samanikäisten nuorten vanhempien kanssa. Valtaosa perheistä piti yhteistyötä opettajien ja kouluterveydenhoitajan kanssa tärkeänä päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä. Vanhemmat toivoivat kolmikantakeskusteluja (nuori, vanhemmat ja luokan vastuuopettaja) sekä kodin ja koulun yhteisiä vapaa-ajan tapahtumia. Vanhemmat toivoivat myös lisää päihdeaiheisia vanhempainiltoja. Vajaa puolet vanhemmista toivoi perheen ulkopuolista tukea nuorta koskevissa päihdeasioissa nykyistä enemmän. Vanhemmat toivoivat myös yhteistä sitoutumista ilmoittamaan päihtyneestä nuoresta, yhteisiä sopimuksia perheiden kesken esim. kotiintuloajoista ja yökyläilystä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön hankkeen seurantatutkimus 2008: 21, 26, 27.) Vantaa Välittää - hankkeen vanhempien kyselyn palautteen mukaan vanhempia huolestuttaa ikärajavaalvonta kaupoissa, kioskeissa ja ravintoloissa sekä alaikäisten mahdollisuus hankkia päihteitä liian helposti. Hankkeen tapahtumat ja tiedotuksen vanhemmat kokivat tukena omalle kasvatukselleen, mikä samalla vahvisti heidän omia taitojaan asettaa rajoja alaikäisten päihteiden käyttöön. (Vantaa Välittää - hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009.)

## 2.8 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen ja syrjäytymisen uhka ovat yleisiä käsitteitä, joiden avulla on hahmoteltu viime aikoina nuorten sosiaalisia ongelmia. Yleensä pyritään määrittelemään ongelmaryhmiä, joita varten etsitään mahdollisia korjaavia toimenpiteitä. Tietty ihmisryhmä luokitellaan syrjäytyneeksi tai riskiryhmäksi usein ulkoapäin, esimerkiksi jonkin instituution tai toimijan kuten tutkijan johdosta. Nuoria koskevia yleisiä uhkakuvia ovat ongelmat koulussa, peruskoulun keskenjättäminen, peruskoulun jälkeisen koulutuksen puuttuminen ja syrjäytyminen työmarkkinoilta jo ennen työelämään pääsemistä. (Kuure 2001: 39.)

On arvioitu, että noin kymmenen prosenttia peruskoulun päättävästä ikäluokasta ei päädy jatkokoulutukseen. Ammattitutkinnon puuttuminen ja puutteellinen tai kesken jäänyt koulutus lisää riskiä ajautua pitkäaikaistyöttömäksi. Koulujärjestelmän piiri raportoi pulmista, jotka liittyvät oppilaiden motivaation puutteeseen. Monet ovat sitä mieltä, että työiän pulmien todennäköisyys näkyy jo varhaisemmalla iällä ja tämän vuoksi olisi yhteiskunnan tehtävä pitää huolta siitä, että kouluhaluttomuuden ja -sopeutumattomuuden syiden ja ongelmien poistamiseen sekä kriittisissä siirtymäkohdissa annettavalle tuelle olisi riittävästi resursseja. (Kantola & Kautto 2002: 74-75.)

Syrjäytyminen on yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatason prosessi, jossa huono-osaisuus kasaantuu saman ihmisen tai perheen elämässä (Johansson 2004: 7). Kun on kyse nuorista, heidän itsensä käsityksissä syrjäytyminen merkitsee yksinäisyyttä, joutumista syrjään ihmissuhteista tai kouluyhteisöstä eli pelkoa ulkopuolisuudesta. Yleisiä nuorten syrjinnän syitä ovat fyysiseen poikkeavuuteen liittyviä asioita, kuten koko, ihonväri ja pukeutuminen. Erilaisuudesta tai hiljaisuudesta johtuva vertaisryhmään kuulumattomuus on syrjässä olemista, jolloin voidaan puhua mm. emotionaalisesta syrjäytymisestä. Tällöin nuoret voivat tavoitella esimerkiksi päihteiden käytöllä tai muulla poikkeavalla käyttäytymisellä muiden ihmisten läheisyyttä ja osallisuuden kokemuksia maailmasta. (Johansson 2004: 12.)

Vuoden 2007 marraskuun alku on jäänyt historiaan ajankohtana, joka muutti merkittävästi nuorisotyön toimintaympäristöä ja haasteita. Jokelan ja Kauhajoen koulusurmat ovat ääriesimerkki poikkeavasta käyttäytymisestä ja esimerkki nuorten pahoinvoinnista, joka on pitkäaikainen ja syvälle yhteiskuntaan ulottuva ilmiö. Valitettavan usein nuoret kokevat etteivät tule kuulluksi koulussa ja omista ongelmistaan on vaikea päästä puhumaan. Syitä pahoinvoinnille etsitään usein liian kaukaa, kun jo esimerkiksi hyvinvointikartoitus ja lisävarat tietyillä alueilla voisi saada muutosta aikaan. Resurssien puute tekee parantavien ideoiden toteuttamisesta kuitenkin lähes mahdotonta. (Hoikkala & Suurpää 2009: 36, 40-41.)

### 3 KOULUKIUSAAMINEN

#### 3.1 Koulukiusaamisen määrittelyä

Koulukiusaamisella tarkoitetaan yhteen ja samaan oppilaaseen toistuvasti kohdistuvaa tahallisen vihamielistä käyttäytymistä. Kiusaaminen on systemaattista ja sille on ominaista osapuolten

epätasaväkisyys. Kiusaaja on jollakin tavalla kiusattua vahvempi ja kiusaaminen on tällöin vallan tai voiman väärinkäyttöä. Epäsuhta voi liittyä ikään, fyysisiin ominaisuuksiin, asemaan ryhmässä, tukijoukkoihin tai muihin ominaisuuksiin. Tasaväkisten oppilaiden keskinäiset tappelut eivät siis ole koulukiusaamista sanan varsinaisessa merkityksessä. (Salmivalli 2003: 11-12.) Henkinen epätasaväkisyys voi tarkoittaa sitä, että toinen osapuolista on sanavalmiimpi, äänekkäämpi tai osaa manipuloida muut oppilaat puolelleen (Hamarus 2008: 12). Koulukiusaaminen on kuitenkin pohjimmiltaan subjektiivinen kokemus ja jokainen tietää omakohtaisesti, milloin on kyse leikinomaisesta kiusoittelemasta ja milloin on kyseessä loukkaava kiusaaminen (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003: 326).

Kiusaaminen on aggressiivisen käyttäytymisen muoto, vaikka aggression määritelmiin tavallisesti sisällytetyt luonnehdinnat eivät aina pidäkään paikkansa kiusaamisessa. Kiusaaja ei välttämättä ole aggressiotilassa kiusaamistilanteessa, vaan saattaa toimia hyvin harkitusti ja rauhallisesti. (Salmivalli 1998: 29-30.) Kiusaamista on jaoteltu esimerkiksi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kiusaamiseen. Fyysinen kiusaaminen on fyysistä väkivaltaa, joka ilmenee esimerkiksi fyysisenä aggressiivisuutena kuten lyömisenä, kaatamisena ja tönimisenä tai esimerkiksi toiselle nauramisena (Laine 2005: 219). Psyykinen kiusaaminen on esimerkiksi sanoilla, eleillä ja ilmeillä tapahtuvaa häirintää. Sosiaalisessa kiusaamisessa pyritään tekemään epäsuotuisa vaikutus kiusatun vuorovaikutussuhteisiin. (Hamarus 2008: 45-46.) Psyykinen ja sosiaalinen kiusaaminen voi olla syrjäyttämistä, nälvimistä, sanallista pilkkaamista, kuiskuttamista ja painostamista. Kiusatusta voidaan myös kertoa valheita tai häntä kohtaan voidaan toimia niin, etteivät muut pitäisi hänestä. (Laine 2005: 219.)

Koulussa alkanut kiusaaminen voi jatkua nettikiusaamisena, joka on selvästi yleistynyt kiusaamisen muoto. Nettikiusaaja saattaa kirjoittaa keskustelupalstoille herjaavia viestejä tai juoruja kiusatusta tai julkaista ja levittää tästä kuvia tai videoita. Kiusaaja voi myös lähettää kiusatulle ilkeitä viestejä tai häiriköidä muita tämän nimissä. Netissä kiusaajan on helppo piiloutua nimettömyyden tai väärän nimen taakse ja siksi osa kiusaajista voi tuntea netissä houkutusta sellaiseen käyttäytymiseen, johon he eivät muuten syylistyisi. Kännykän avulla tapahtuva kiusaaminen kuten häiriösoitot ja -viestit tai kännykkäkameralla otettujen kuvien lähettäminen on rinnastettavissa nettikiusaamiseen. (Lämsä 2009: 65.)

### 3.2 Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä

Kiusaamiselle ei ole mitään yhtä selkeää syytä, mutta selityksiä voidaan hakea yksilötasolta, lapsiryhmien, koululuokan, koulun, laajemman yhteisön tai jopa yhteiskunnan tasolta. Esimerkiksi kodilla on varmasti merkittävä vaikutus lapsen persoonallisuuteen, sosiaalisiin taitoihin, tapoihin ja arvomaailmaan, mutta lapsiin vaikuttaa moni muukin asia. Yksi iso vaikuttaja on vertaisryhmä, johon he kouluun tullessaan ovat liittyneet. (Salmivalli 2003: 28.) Yhteisöllinen näkökulma on perusteltu sillä kiusaaminen kehittyy aina ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisten suhteiden verkostossa. Kiusaaminen rakennetaan sen varaan, mitä arvostetaan. Kiusaamisessa kiusatulle tuotetaan erilaisuutta tai toiseutta eli ryhmään kuulumattomuutta. Näin kiusatulle luodaan tietynlainen maine, jota levitetään tarinoiden avulla. Erilaisuus voidaan tuottaa helpoiten sellaiselle henkilölle, joka poikkeaa yhteisön kulttuurillisista arvoista esimerkiksi ulkonäön, persoonallisuudenpiirteiden tai osaamisen suhteen. (Hamarus 2008: 27-29).

Kiusaamisen syitä tutkittaessa kiusaamisen selittäjinä voidaan siis pitää esimerkiksi yksilötason tekijöitä kuten lapsen yksilöllisiä ominaisuuksia. Monet asiat lisäävätkin lapsen riskiä joutua kiusatuksi tai päätyä kiusaajaksi. Lisäksi luokkayhteisöissä on erotettavissa muun muassa kiusaajan apureita ja kannustajia, kiusatun puolustajia sekä hiljaisia hyväksyjiä. Vaikka tietyt piirteet liittyvätkin selkeimmin tiettyihin rooleihin, on kysymys ennen kaikkea sosiaalisesta roolista, johon vaikuttavat lapsen persoonallisuuden lisäksi myös muiden odotukset ja koululuokassa vallitsevat normit. (Salmivalli 2003: 29, 31, 33.)

Perinteinen kuva kiusaajasta on peräisin tutkimuksista, joissa kohteena ovat olleet lähes yksinomaan pojat. Tällöin kiusaajan persoonallisuutta on luonnehtinut kontrolloimaton käytös ja aggressiivisuus. Tällainen kiusaaja on usein ikäisiään fyysisesti vahvempi, meluisa sekä häiriköivä ja hänellä on tarve hallita muita ja olla ryhmän johtavassa asemassa. (Salmivalli 2003: 30.) Kiusaaminen on aseman vahvistamisen väline, jolla kiusaaja hakee valtaa ja suosiota (Hamarus 2008: 29). Nykyään tiedetään että suuri osa kiusaajista poikkeaa selvästi edellisestä perinteisen kiusaajan prototyypistä ja yksi tällainen joukko ovat kiusaajatytöt. Tyttökiusaajat käyttävät usein niin kutsuttua sosiaalista älykkyyttä vaativia keinoja, jotka poikkeavat selvästi perinteisestä hyökkäävästä ja aggressiivisesta tyylistä. He eivät myöskään tyypillisen kiusaajan tavoin ole luokassa epäsuosittuja, vaan muut lapset päinvastoin pitävät heistä. (Salmivalli 2003: 31.)

Kaikki oppilaat joutuvat kiusaamiskokeilujen kohteiksi ja pieni joukko näistä oppilaista tulee kokeilujen jälkeen kiusatuiksi (Aaltonen ym. 2003: 328). Kaikki eivät kuitenkaan joudu kiusatuiksi yhtä todennäköisesti, vaan riskiä lisäävät esimerkiksi poikkeava ruumiinrakenne, temperamentti, tietynlainen perhetausta, kasvatuskäytännöt tai uutena joukkoon tuleminen. Selkeimmin kiusatuksi joutumista ennustavat arkuus, epävarmuus ja heikko itsetunto. Pieni vähemmistö

kiusatuista on niin kutsuttuja provosoivia uhreja, joille on ominaista lyhytjännitteisyys ja aggressiivisuus. He saattavat tahallaan hännätä muita ja kiusata pienempiään. (Salmivalli 2003: 30.) Tutkimusten perusteella mitään uhrin prototyyppiä ei kuitenkaan ole olemassa, vaan kuka tahansa voi joutua kiusaamisen kohteeksi. Huomion kiinnittäminen kiusattuun ja hänen piirteisiinsä voi johtaa siihen, että hänestä tehdään osasyllinen kiusaamiseen. (Aaltonen ym. 2003: 329)

Yksilötason lisäksi kiusaamista voidaan tarkastella luokan tasolla sillä kiusaamiseen vaikuttavat paljon myös kiusaamista sivusta seuraavat oppilaat. Heidän reaktionsa ja toimintansa kiusaamistilanteessa voi osaltaan myötävaikuttaa tai ehkäistä kiusaamista. Tärkeä kysymys onkin selvittää, mikä kulloisessakin ryhmässä on sellaista, joka mahdollistaa kiusaamisen tai saa sen jatkumaan. Vaikka enemmistö oppilaista ei asennetasolla hyväksykään kiusaamista, he kuitenkin tulevat toimineeksi tavoilla, jotka vahvistavat ja ylläpitävät kiusaamisen kierrettä. (Salmivalli 2003: 32-33.) Kiusaavaa yhteisöä leimaa usein pelon ilmapiiri, jossa kaikki pelkäävät tulewansa kiusatuiksi. Kun joku lopulta päättyy kiusatuksi, ovat muut välttyneet valinnalta. Oppilaat eivät välttämättä uskalla vastustaa kiusaamista, koska tämä saattaisi kääntää kiusaamisen puuttujaa kohti. (Hamarus 2008: 32-33.)

### 3.3 Koulukiusaamisen yleisyys ja seuraukset

Tieteellisiä tutkimuksia koulukiusaamisen kartoittamiseksi on tehty 1970-luvulta lähtien. Tällöin ilmiötä alkoi Ruotsissa ja Norjassa tutkia professori Dan Olweus. Suomessa ilmiötä on tutkinut 1980-luvun alussa muun muassa Kirsti Lagerspetz ja Kaj Björkqvist tutkimusryhmineen. (Salmivalli 1998: 5) Kattavimmin koulukiusaamisen yleisyyttä sekä ilmiössä tapahtuneita muutoksia on Suomessa tutkittu vuosittaisen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn yhteydessä. (Salmivalli 2003: 14-15.) Luopa työryhmineen on tehnyt yhteenvedon peruskoulun yläluokilla tapahtuvasta koulukiusaamisesta vuosina 2000-2007 kouluterveyskyselyissä kerätyn aineistojen pohjalta. Tutkimustuloksista selviää, että 8.- ja 9. luokkalaisista vähintään kerran viikossa kiusatuksi joutui kahdeksan prosenttia oppilaista ja muita oppilaita kiusasi seitsemän prosenttia oppilaista. Kiusattujen, kiusaajien tai kiusaaja-uhrien osuus ei laskenut yhdessäkään maakunnassa seurannan aikana. (Luopa, Pietikäinen, Jokela 2008: 33).

Koulukiusaamisen yleisyyttä on viime vuosien aikana tutkittu lukuisissa tutkimuksissa myös kansainvälisesti. WHO-Koululaistutkimus (Health Behaviour in School-aged Children study) on kansainvälinen pitkäkestoinen tutkimus, jossa tarkastellaan 11-, 13- ja 15 -vuotiaiden



koululaisten koettua terveyttä ja koulukokemuksia yli 40 maassa ja alueella. Kämppe ym. käytti tutkimuksessaan vuosina 1994, 1998, 2002 ja 2006 Suomen kouluissa kerättyä yhdistettyä aineistoa. Vuodesta 1994 vuoteen 2002 koulukiusatuiksi joutuneiden oppilaiden osuus pieneni kaikilla vuosiluokilla. Vuodesta 2002 vuoteen 2006 osuus on pysynyt samana. Pojat joutuivat kiusatuiksi tyttöjä yleisemmin kaikilla vuosiluokilla. Vähintään kerran viikossa kiusatuksi joutui vuonna 2006 tehdyn tutkimuksen mukaan noin 6 prosenttia 7. luokkalaisista pojista ja vastaava luku tyttöillä oli 4 prosenttia. (Kämppe, Välimaa, Tynjälä, Haapasalo, Villberg, Kannas 2008: 10, 42-43, 45.)

Koulukiusaaminen vaikuttaa voimakkaasti kulloisenkin yhteisön käyttäytymiseen ja normistoon. Kiusaamisen syyksi nimitetyistä ominaisuuksista tulee karteltuja ja niiden vastakohdista arvostettuja ja tavoiteltuja ominaisuuksia. (Hamarus 2008: 27-28.) Yksilöllä on vahva taipumus muuttaa käyttäytymistään tai mielipiteitään yleisen linjan mukaiseksi. Yhdenmukaisuuspaine saattaa johtaa poikkeavan oppilaan kiusaamiseen, mutta se voi myös estää muita auttamasta kiusattua, koska oman suosion pelätään joutuvan vaakalaudalle. (Salmivalli 2003: 27-28.) Koulussa saatetaan kiusata vaikkapa hyvän koulumenestyksen takia, jolloin oppilaat eivät uskalla tuoda osaamistaan esiin ja kiusaaminen toimii tällöin koulun tavoitteiden vastaisesti. Kiusaaminen tekee oppimisympäristöstä turvattoman ja tämä vaikuttaa kouluviihtyvyyteen ja oppimiseen. (Hamarus 2008: 76.)

Kaikkein vakavin vaikutus kiusaamisella on siis yksilötasolla. Kiusaaminen aiheuttaa henkisiä vaurioita, jotka yksilöllisen kärsimyksen lisäksi voivat tulla yhteiskunnalle kalliiksi. Lisäksi koulukiusaamisen dominoimassa ympäristössä yksilöt oppivat tiettyjä rooleja, joiden on havaittu olevan usein pysyviä. (Hamarus 2008: 78-79.) Sekä kiusaajan että kiusattuna olemisen rooleihin liittyvillä kokemuksilla voi olla kohtalokkaita vaikutuksia yksilön terveyteen, henkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaamisen vaikutuspiirissä on suuri joukko oppilaita ja heidän tulevaisuuteen voi liittyä uhkakuvia, joiden toteutuminen tulisi pyrkiä estämään. (Pörhölä 2008: 96.)

Lapsille ja nuorille vertaissuhteet ovat kaikissa ikävaiheissa hyvin merkityksellisiä. Hyväksytyksi tuleminen omassa vertaisryhmässä on tärkeää jokaiselle lapselle ja sen on todettu ennakoivan myös tulevaa mielenterveyttä. Vertaisryhmissä opitaan sosiaalisia taitoja ja näistä suhteista torjutuksi tuleva lapsi saattaa jäädä vaille juuri niiden taitojen opettelua, joissa hänellä jo kenties ennestään on puutteita. (Salmivalli 1998: 12, 14, 20.) Vertaisryhmän sosiaalisissa verkostoissa saadaan itsetuntoa ja lapsen ja nuoren kehitystä tukee se, että hän on ryhmässä pidetty ja hyväksytty (Laine 2005: 206).

Kiusaamisen jatkuessa lapsi menettää itseluottamustaan eikä usko selviytyvänsä kaverisuhteistaan. Hän saattaa alkaa suhtautua epäluuloisesti myös muihin ihmisiin kuin kiusaajiinsa. (Aaltonen ym. 2003: 328.) Kiusatuilla oppilailla esiintyy tutkimusten mukaan muita enemmän erilaisia sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ongelmia. He kokevat herkästi yksinäisyyden tunnetta, luotettavuuden sekä hyvántahtoisuuden puutetta muiden ihmisten taholta. He ovat tyytymättömiä vuorovaikutussuhteisiinsa ja heillä esiintyy sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja kielteisen arvioinnin pelkoa. Lisäksi kiusatuilla on jatkossa suurempi riski joutua kiusatuksi työelämässä. (Pörhölä 2008: 97.)

Kiusatut oppilaat saattavat jatkossa kärsiä henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmista kuten itsearvostuksen alenemisesta, masentuneisuudesta, ahdistuksesta sekä itsetuhoisista ajatuksista. Ongelmia voi ilmetä vielä nuorena aikuisenakin. Lisäksi kiusatuksi tuleminen voi heijastua fyysisen terveyden haittoina muun muassa psykosomaattisina stressioireina kuten kiputiloina, sairasteluna, unettomuutena ja syömishäiriöinä. Kiusatuille on tyypillistä myös koulumotivaation menettäminen sekä kouluun menon vältteleminen. (Pörhölä 2008: 96.) Kun kouluun meno ja oppiminen alkavat tuntua vastenmieliseltä, poissaolot lisääntyvät ja oppimisen kielteinen kehä on käynnistynyt (Hamarus 2008: 76).

Kiusaajilla on havaittu samankaltaisia henkisen hyvinvoinnin ongelmia kuin kiusatuilla. Toisia kiusanneilla oppilailla saattaa myös olla yhteiskuntaan sopeutumisen ongelmia myöhemmässä elämässään. Osalle heistä on teini-iässä muita tyypillisempää käyttäytyä seurustelusuhteissaan aggressiivisesti. Kiusanneilla miehillä on havaittu muita tyypillisemmin antisosiaalisia persoonallisuushäiriöitä, päihteiden väärinkäyttöä ja herkempää ajautumista nuorisorikollisuuteen. (Pörhölä 2008: 96.)

### 3.4 Koulukiusaamisen vähentäminen

YK:n laatima Lapsen oikeuksien sopimus määrittelee kiusaamattomuuden jokaisen lapsen perusoikeudeksi. Koululaisilla on myös lain antama suoja kiusaamista vastaan. (Hamarus 2008: 19.) Vuonna 2003 uudistettu perusopetuslain tarkoituksena on mahdollistaa oppilaille turvallinen opiskeluympäristö. Laki velvoittaa koulutuksen järjestäjän laatimaan opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelman opiskelijoiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista. Opetushallituksen

tulee opetussuunnitelman perusteissa antaa määräykset tämän suunnitelman laatimisesta. (L 2003/477.)

Myös valtioneuvoston lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmassa (2007-2011) kiinnitetään huomiota lasten ja nuorten turvalliseen kasvuympäristöön sekä etsitään yhteistyötä tällaista kasvuympäristöä tukevien tahojen välille. Tarkoituksen on torjua lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa vertaiskiusaamista ja väkivaltaa sekä ehkäistä näistä aiheutuneita kielteisiä vaikutuksia. (Pörhölä 2008: 102.) Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että oppiympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä (Hamarus 2008: 21).

Tutkimusten mukaan kiusaaminen on niin yleinen ilmiö, että koulut joissa kiusaamista ei esiinny, ovat äärimmäisen harvinaisia. Tärkeintä on koulun suhtautuminen kiusaamiseen. Tilannetta tulisi kartoittaa säännöllisesti koulun toimesta, sillä vasta ilmiön tunnistamisen jälkeen voidaan tehokkaasti toimia sitä vastaan. Esimerkiksi toistuva, lyhyt ja pienellä vaivalla analysoitava kysely tuottaa helposti ajantasaista tietoa tilanteesta. (Hamarus 2008: 81-82.) Kyselyistä ei kuitenkaan ole mitään hyötyä, jos ne eivät johda toimintaan. Koululla tulisikin olla selkeä toimintamalli kiusaamistapausten selvittämiseksi jo ennen kyselyn tekemistä. (Salmivalli 2003: 47)

Koulukiusaamisen ratkaisemisessa avainasemassa ovat opettajakunnan ja rehtorin lisäksi terveydenhoitohenkilöstö, oppilashuolto sekä vanhemmat. Nämä toimijat voivat opetuksen ja ohjauksen keinoin kasvattaa koulukiusaamiseen liittyvää ymmärrystä, lisätä koululaisten eettistä vastuunkantoaan ihmissuhteissa ja siten vaikuttaa koulukiusaamisen loppumiseen. (Pörhölä 2008: 102.) Sen lisäksi että huomiota on suunnattava koulukiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja kiusaamiseen puuttumiseen, on muistettava että kiusaamisprosesseissa osallisena olleet oppilaat tarvitsevat erityistukea senkin jälkeen kun kiusaaminen on saatu loppumaan. (Pörhölä 2008: 101.) Kiusaamisen ehkäisemiseksi on kehitetty lukuisia erilaisia menetelmiä. Jotkin käyttävät ryhmätasolla työskentelyä toisten painottuessa yksilötason menetelmiin. Toimintamalleja ovat esimerkiksi Salmivallin menetelmä, Pikasin keskustelumenetelmä sekä KiVa Koulu -ohjelma jotka esitellään seuraavaksi.

Salmivallin (2003: 56) mukaan ryhmän tasolla työskenneltäessä ei riitä, että ilmapiiriä kohennetaan, vaan oppilaiden kanssa tulee nimenomaan käsitellä kiusaamista, sillä luokan ilmapiirillä ei ole havaittu olevan yhteyttä kiusaamisen esiintyvyyden kanssa. Kiusaamisen rooleja tutkittaessa on myös havaittu, että pelkkä kiusaajaan vaikuttaminen ei riitä, vaan parempiin tuloksiin päästään, kun vaikutetaan kaikissa rooleissa toimiviin koululaisiin. Varsinkin

esinuoruusiässä ryhmän paine on niin suuri, että luokan yleisen asenteen muutoksella on usein tehokas vaikutus. Salmivalli (2003: 56-57) ehdottaa kiusaamisen vastaisen työn tavoitteiksi tiedon lisäämisen kiusaamisen mekanismeista ryhmässä, oppilaiden opettaminen tarkkailemaan omaa toimintaansa kiusaamistilanteissa sekä oppilaiden saaminen pohtimaan uudenlaisia toimintamalleja sekä sitoutuminen niiden noudattamiseen. Oppilaiden olisi hyvä huomata, että jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, kiusataanko omassa luokassa jotakuta vai ei. (Salmivalli 2003: 54-57.)

Akuutissa kiusaamistapauksessa tarvitaan kuitenkin yleensä yksilötason puuttumista. Kenties kansainvälisesti tunnetuin yksilötason työskentelymetodi on Pikasin keskustelumenetelmä. Menetelmässä on kaksi erilaista selvittämiskeskustelun mallia kiusaajan kanssa: autoritäärisempi suggestiivisen käskyn menetelmä sekä pehmeämpi yhteisen huolen menetelmä. Myös kiusatun kanssa keskustellaan jotta saadaan lisättyä hänen turvallisuudentunnettaan. Lisäksi Pikasin keskustelumenetelmään kuuluu yksilökeskustelujen lisäksi ryhmäkeskustelu. Menetelmästä on saatu varsin hyviä tuloksia niin Suomessa kuin maailmallakin. (Salmivalli 2003: 63-64, 67, 70.)

Turun yliopistossa on kehitetty tutkimustietojen pohjalta KiVa Koulu -ohjelma. Ohjelma on Opetusministeriön rahoittama ja suunniteltu perusopetusta antavien koulujen käyttöön. Ohjelmassa on erilliset versiot kolmelle eri luokka-asteelle ja toimenpiteet suuntautuvat yksittäisten oppilaiden lisäksi luokan, koulun ja myös vanhempien tasolle. (Opetusministeriö 2009a.) KiVa Koulu -ohjelma tavoittaa vuoden 2009 syksystä alkaen 300 000 lasta ja jo testivaiheen tulokset ovat ainutlaatuisen hyviä. Vuodessa projekti vähensi kiusaamisen esiintyvyyttä ja lisäsi kouluturvallisuutta ja -hyvinvointia. Ohjelma panostaa erityisesti opettajien kouluttamiseen, valmiiden työkalujen kuten harjoitusten, tehtävien ja videoiden tarjoamiseen sekä tarkkaan seurantaan. (Opetusministeriö 2009b.) (Puustinen 2008: 9.)

## 4 TYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Suunnittelu

Opinnäytetyö toteutettiin Vantaa Välittää -hankkeessa, joka on Vantaan kaupungin päihdepalveluihin kuuluvan Ehkäisevän päihdetyön hanke (2007-2009). Hanketta on toteutettu kaikissa Vantaan yläkouluissa ja tämän työn kohdekouluna oli Peltolan yläkoulu Vantaalta. Vantaa

Välittää -hankkeen ensisijaisena tavoitteena on alaikäisten nuorten päihteidenkäytön vähentäminen ja sen osana on Aika Välittää! -interventio, joka on suunnattu 7. luokan oppilaille. Interventiota varten on valmistettu erillinen materiaali ja sen tavoitteena on korostaa itsestä ja toisista huolehtimista. (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 2.) Opinnäytetyöryhmän tehtävänä oli järjestää kyseiset Aika Välittää! -interventiot Peltolan yläkoulun 7. luokkien oppilaille.

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi syksyllä 2009 kuuden hengen ryhmässä ja jo heti työn alussa opinnäytetyöryhmä otti yhteyttä Tiina Hörköön, joka on Vantaan ehkäisevän päihdetyön Aika Välittää! - hankkeen projektikoordinaattori. Opinnäytetyön aiheeseen ja Vantaa Välittää - hankkeeseen tutustumisen jälkeen ryhmässä nousi kiinnostus kodin sekä koulun yhteistyön tukemisesta. 7. luokkalaisten vanhemmat haluttiin liittää mukaan opinnäytetyöhön ja opinnäytetyöryhmän keskustellessa Tiina Hörkön kanssa, hän oli yhtä mieltä, että vanhempien huomioiminen työssä olisi nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön ja hankkeen kannalta hyödyllistä. Vantaan Ehkäisevän päihdetyön työryhmä on jo aiemmin pohtinut, miten vanhempia voisi aktivoida päihdekasvatukseen ja miten heitä voisi tukea kasvatustyössä. Työryhmällä on suunnitteilla vanhempainilta päihteistä ja päihdekasvatuksesta yläkoululaisten vanhemmille keväällä 2010. Lopulta päätettiin lähettää kaikille 7. luokkalaisten vanhemmille infokirje interventiotunneista (Liite 2) ja näin vanhempien toivottiin aktivoituvan keskustelemaan tuntien sisällöstä kotona nuorten kanssa. Ohjaustuntien jälkeen oli vielä tarkoitus kartoittaa internetissä tehtävän kyselyn avulla vanhempien käsityksiä terveystiedon kasvatuksesta ja sen tukemisesta sekä koulun ja kodin yhteistyön tilasta.

Ennen interventiotunteja opinnäytetyöryhmä otti yhteyttä Peltolan yläkoulun terveystiedon opettajaan Elina Kojoon, joka toimi yhteyshenkilönä koululle koko työn ajan. Ryhmä tapasi hänet Peltolan koululla, jolloin sovittiin interventiotuntien aikataulutuksesta. Samalla käynnillä sovittiin tilojen käytöstä sekä keskusteltiin tuntien kulusta ja toteutuksesta. Opettaja sai lisäksi Aika Välittää! - materiaaliin kuuluvan opettajan ennakotehtävän, johon kuuluu elokuva Haluutsäki? sekä kirjallinen materiaali. Ennakotehtävä toteutetaan ennen interventiota opettajan toimesta ja elokuvan pohjalta opettaja pohtii yhdessä oppilaiden kanssa valmiiden kysymysten avulla valintoihin liittyviä teemoja. Sen tarkoituksena on muistuttaa oppilaille valinnoista, joita tekemällä he voivat vaikuttaa elämäänsä, ja valmistaa oppilaita tulevaan terveystiedon tuntiin. Ennen interventiotunteja Elina Kojon avustuksella lähetettiin tiedote (Liite 2) Wilma-ohjelmalla kaikille 7. luokkalaisten vanhemmille koskien hanketta ja interventiotunteja.

Elokuvan *Haluutsäki?* on tuottanut yhteistyössä Curly ry sekä Vantaan kaupungin nuorisopalveluiden ehkäisevän päihdetyönsuunnan vuonna 2008. Elokuvan kesto on 25 minuuttia ja tarina rakentuu bestisten Lindan (Roosa Luhta) ja Suvin (Satu Lindgren) ympärille. He ovat tunteneet toisensa vuosia, mutta yllättäen ystäväysten välille tulee riitaa ja heidän tiensä erkanevat. Suvi liittyy koulun suositumman tytön Lauran (Virva Lähdesuo) jengiin ja Linda tutustuu Makeen (Joni Avelin), jonka alkoholinkäyttö on karannut käsistä. Uudet kuviot tuovat mukanaan uudenlaisia tilanteita, joissa tyttöjen omilla valinnoilla on merkitystä. Elokuvassa seurataan, palaavatko ystäväysten tiet enää yhteen. (*Haluutsäki?* 2008.) Elokuva näytettiin sovitusti jokaiselle interventioon osallistuvalla 7. luokalla Elina Kojon toimesta ennen interventiotunteja. Osa opinnäytetyöryhmän jäsenistä oli mukana ensimmäisellä esityskerralla Peltolan yläkoululla ja muut ryhmän jäsenet katsoivat elokuvan omalla ajallaan. Yleisesti elokuva oli pidetty nuorten joukossa erityisesti siksi, että elokuva on kuvattu Vantaalla ja näin ollen miljöölle oli monelle tuttu.

Ennen interventiotuntien järjestämistä koottiin työn teoriaosuutta sekä etsittiin teoriatietaa ryhmänohjauksesta. Käytännön ohjaamisen tueksi teoriasta muotoiltiin toimintaohjeet (Liite 6: Toimintaohjeet ohjauksen tueksi), joiden avulla ryhmän jäsenet suuntaisivat ohjaukseen ja sen havainnointia yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Interventiotunneilla ohjauksen teoriaa hyödynnettäisiin siten, että ohjaustilanne olisi mahdollisimman vuorovaikutteinen ohjattavan ryhmän ja ohjaajien välillä. Tarkoituksena oli luoda mahdollisimman turvallinen ja avoin ilmapiiri, jossa olisi tilaa oppilaista itsestään lähteville mielipiteille ja ajatuksille. Etukäteen pohdittuja kysymyksiä käytettäisiin lisäksi väliintulon ja vuorovaikutuksen työvälineinä, joiden avulla tarjottaisiin ohjattaville mahdollisuus omien näkökulmien pohtimiseen ja mielipiteiden ilmaisemiseen. Ohjaustilanteessa havainnoitaisiin koko ryhmän ja yksilöiden toimintaa sekä yksilöiden ja ryhmän välistä vuorovaikutusta.

Interventioissa käytettävä materiaali saatiin Vantaan kaupungin päihdepalveluihin kuuluvan ehkäisevän päihdetyön yksiköltä. *Aika Välittää!* -intervention materiaalin on kehittänyt Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija yhteistyössä nuorisotoimen kanssa. Interventio koostuu kolmesta aihepiiristä, jota ovat alkoholi, tupakka ja koulukiusaaminen. Interventiotunnilla luokka olisi määrä jakaa kolmeen pienryhmään, ja jokainen ryhmä saisi yhden ryhmänohjaajista mukaansa kellottajaksi. Kellottajan rooli on olla nuorten positiivinen tsemppari ja oma, turvallinen aikuinen. Kellottajan tulisi osaltaan puuttua ryhmässä ilmeneviin epäkohtiin ja ennaltaehkäistä ongelmien muodostumista. Jokaisella rastilla olisi oma rastinohjaaja, jonka rooli olisi käsitellä rastin aihetta yhdessä oppilaiden sekä kellottajan kanssa rastikohtaisen materiaalin avulla. Luokan opettaja ei osallistu interventioon, mutta hän saa *Aika Välittää Ope!* -vihkosen,

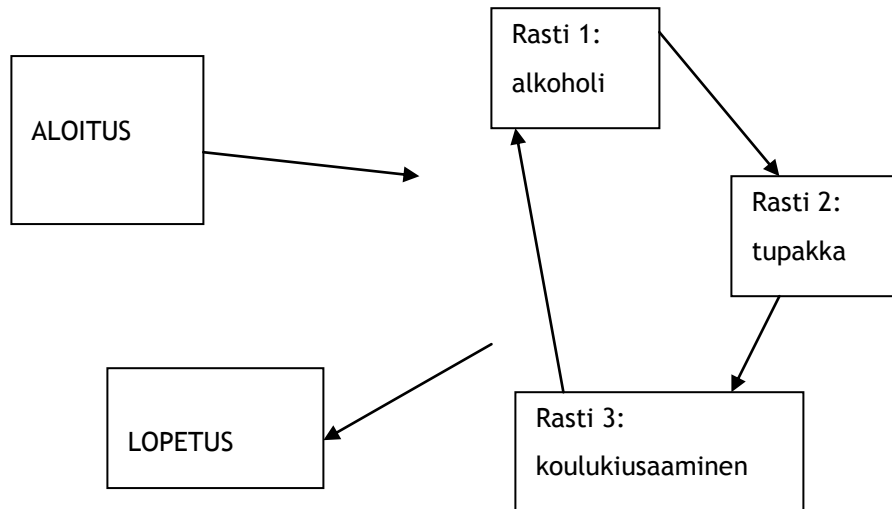
joka sisältää ehdotuksia ja ideoita siitä, miten hän voi halutessaan jatkaa asioiden käsittelyä luokan kanssa. (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 2.)

Kaksi viikkoa ennen ensimmäistä interventiota opinnäytetyöryhmä sai interventiomateriaalin, jotta sen sisältöön ja materiaaliin päästiin tutustumaan. Ryhmä kokoontui sopimaan yhdessä työnjaosta ja samalla päätettiin rastinohjaajien sekä kellottajien roolit. Kullekin rastille jaettiin yksi ohjaaja, joka saisi itse päättää, mitä tehtäviä annetusta materiaalista rastilla käytäisiin läpi. Kellottajia valittiin kolme ja heidän tehtävät jakautuivat siten, että 1. kellottajan tehtävänä oli aloittaa interventio sekä jakaa luokka kolmeen pienryhmään. 2. kellottaja piti aloitukseen kuuluvan tietovisan ja 3. kellottaja huolehti intervention lopetuksesta. Kellottajien tehtävänä oli lisäksi kertoa pienryhmiin jakautumisen jälkeen omalle ryhmälleen intervention säännöt, jotka pyrkivät osaltaan tukemaan avoimen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiirin syntymistä. Kellottajan tehtävä oli myös huolehtia ajanotosta siten, että kullakin rastilla viivytettäisiin etukäteen sovittu aika. Opinnäytetyöryhmän kesken päätettiin, että jokainen olisi vuoronperään sekä ohjaajana että kellottajana ja ohjaisi vuorollaan jokaista rastia. Näitä vaihtoja varten jakauduttiin pareittain, joka helpotti huomattavasti vaihtojen sujuvuutta. Tämän jälkeen ryhmä ei enää kokoontunut interventioita edeltävästi, sillä jokainen rastinohjaaja huolehti itse aiheeseen perehtymisestä. Ennen jokaista interventiota keskusteltiin etukäteen aikatauluista, varmistettiin roolit ja päätettiin kuka on aikataulujen paikkansapitävyydestä ja niiden mahdollisista muutoksista vastaava henkilö.

Interventiotunnit järjestettiin Vantaalla sijaitsevan Peltolan yläkoulun 7. luokkalaisille 17.11, 18.11, 23.11, 25.11, 30.11 ja 1.12.2009 sekä 26.1 ja 27.1.2010. Peltolan yläkoulussa on 7. luokkia 10 kappaletta, mutta oppilaiden jaksojärjestelmästä johtuen interventiot pidettiin kaikille paitsi yhdelle luokalle. Interventioon osallistui kerralla yksi 7. luokka kerrallaan ja luokkien koot vaihtelivat 16-22:een oppilaiden poissaoloista riippuen. Kaikkiaan interventiotunneille osallistui noin 170 oppilasta. Jokainen ohjattava luokka ja niistä jaetut pienryhmät olivat omanlaisiaan. Jokaisessa pienryhmässä oli erilaisia yksilöitä, joten erilaisten ihmisten kohtaamisia oli paljon. Näin ollen kokemusta erilaisista ohjauksellisista tilanteista kertyi runsaasti.

Terveyskasvatustunti pidettiin terveystiedon luokassa, joka oli jaettu alkoholi- ja koulukiusaamisrasteille, ja tupakkarasti pidettiin koulupastorin pienessä huoneessa. Intervention pituus on materiaalin ohjeiden mukaan kaksi tuntia, mutta sitä jouduttiin tiivistämään jopa puoleentoista tuntiin johtuen oppituntien pituudesta, jotka olivat joko 90 minuuttia tai 105 minuuttia. Aloituksessa ja lopetuksessa jouduttiin joustamaan vaihtelevien aikataulujen mukaan,

joten näihin käytössä oli noin 15-30 minuuttia, ja jokaiselle kolmelle rastille oli varattu aikaa 25 minuuttia. Kuvassa 1 on havainnollistettu terveystuntien rakennetta.



Kuva 1. Terveystuntien rakenne

## 4.2 Intervention toteutus

### 4.2.1 Intervention aloitus

Interventio alkoi aloituksella, jossa 1. kellottaja esitteli ryhmän jäsenet ja kertoi terveystuntien sisällöstä ja tarkoituksesta. Oppilaat tutustutettiin kuvitteelliseen hahmoon nimeltä Peke, jonka elämää he rasteilla seurasivat. Aloituksessa oppilailta kysyttiin, mitä heidän mielestään ”aika välittää” voisi tarkoittaa. Tällä kysymyksellä heitä ohjattiin sisälle aiheeseen ja intervention teemaan. Tämä kysymys herätti harvoin heti keskustelua ja ehkä tarkoituksin oli lähinnä herättää mielenkiintoa ja ihmetystä ja siksi aihe jätettiin oppilaille mietittäväksi aloitusta seuraavien rastien ajaksi. Esittelyn jälkeen 2. kellottaja esitti oppilaille oikein / väärin - kysymyksiä, jota varten oppilaita pyydettiin nousemaan seisomaan. Luokan molemmilla puolilla oli yksi ryhmän jäsenistä pitelemässä vastausvaihtoehtoja ja kellottajan kysyessä kysymyksen, oppilaiden tuli siirtyä sille puolelle luokkaa, kumman vastausvaihtoehdon arveli olevan oikein. Kysymyksiä oli kolme, joissa kysyttiin tupakoiko aikuisista suurin vai pienin osa, kuinka kauan yksi tupakka vaikuttaa elimistön suorituskykyyn heikentävästi ja kuinka montaa ainetta yksi tupakka sisältää. Jokaisen luokan kohdalla suurin osa luokasta oli sitä mieltä, että



suurin osa aikuisista tupakoi. Monet nuoret yllättyivät, että tupakka vaikuttaa suorituskykyyn yli 5 tuntia, mutta yleensä yli puolet tiesi tupakan haitallisesta vaikutuksesta suorituskykyyn. Suurin osa tiesi myös, että tupakassa on yli 4000 ainesosaa, mutta joukosta löytyi aina niitä, jotka eivät tätä tienneet. Osa ryhmistä näytti tietävän enemmän tupakan haittavaikutuksista kuin toiset ryhmät ja joissain ryhmissä useimmat menivät aina väärän vastauskytlin luo. Lähes kaikki oppilaat osallistuivat innokkaasti aloitukseen joka kerta, mutta muutamissa luokkaryhmissä oli oppilaita, jotka lähtivät mukaan toimintaan vasta pienen kannustuksen jälkeen. Yleensä oppilaat vaikuttivat pohtivan kysymystä, mutta menivät kuitenkin samalle kyltille kaverin kanssa. Toiset oppilaat tekivät vastausvalintansa selkeästi ja päättäväisesti oman näkemyksensä mukaisesti. Joukkoon mahtui myös niitä, jotka vain periaatteesta menivät toisen vastauskytlin luo kuin valtaosa luokkaryhmästä.

Kysymysten jälkeen oppilaita pyydettiin palaamaan paikalleen istumaan ja 3. kellottaja jakoi heidät satunnaisesti numeroin 1, 2, 3 kolmeen pienryhmään. Kussakin pienryhmässä oli viidestä kahdeksaan oppilasta riippuen luokan oppilaiden määrästä. Oppilaat jaettiin pienryhmiin tarkoituksella satunnaisesti, jotta ryhmät olisivat sekaryhmiä, eikä ryhmien jakamiseen kuluisi liikaa aikaa. Työskentely sujui hienosti ilman kaveriporukan tai parhaan ystävän tukea, eivätkä oppilaat protestoineet tätä ryhmiin jakamista. Poikkeuksena oli viimeinen luokka, jossa oppilaat rupesivat vaihtamaan annettuja ryhmänumeroita keskenään. Heitä jouduttiin pyytämään vähän tiukemmin pitämään heille annetut numerot. Jotkut kyllä taisivat vaihtaa numeroita, mutta ryhmät saatiin kuitenkin nopeasti muodostettua tasakokoisiksi.

Aloituksen jälkeen jokainen kellottaja vei oman pienryhmänsä ensimmäiselle rastille. 1. kellottaja meni ryhmänsä kanssa alkoholirastille, 2. kellottaja tupakkarastille ja 3. kellottaja kiusaamisrastille. Kellottaja kertoi pienryhmälleen saadun materiaalin sisältämät intervention säännöt, joissa painotettiin jokaisen oman mielipiteen arvokkuutta, tasapuolisia puheenvuoroja sekä sitä, ettei toisten mielipiteitä saa pilkata. Sääntöjen yhteydessä tuotiin myös esille, että intervention on tarkoitus olla mukava ja rento hetki, jolloin omia ajatuksia ja mielipiteitään saa tuoda vapaasti julki. (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 5.) Oppilaat omaksuivat intervention säännöt yleensä heti ja niitä noudatettiin rasteilla hyvin. Selkeät säännöt vaikuttivat varmasti osaltaan luottamuksellisen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiiriin syntyyn. Rasteilla esitettiin kysymyksiä ja kerrottiin tarinoita liittyen Peken elämään, ja tarkoituksena oli, että nämä auttaisivat oppilaita ottamaan kantaa alkoholiin, tupakkaan ja koulukiusaamiseen liittyviin teemoihin. Rastit koostuivat useasta osasta, mutta tarkoituksena ei ollut ehtiä käymään kaikkia ehdotettuja toimintoja vaan toteuttaa ne, jotka ehdittiin käymään

läpi annetussa ajassa. Rastinohjaaja sai itse päättää mitä osioita rastilla käytäisiin läpi, mutta lähes jokaisella rastilla pidettiin samat osiot.

#### 4.2.2 Alkoholisti

Alkoholirastin tavoitteina olivat, että nuori tietää, mitä haittaa alkoholin käytöstä on hänelle, että nuori ei aloita alkoholin käyttöä ja että hän osaa antaa ensiapua tajuttomalle ihmiselle (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 7). Rasti alkoi tehtävällä, jossa rastinohjaaja kertoi Peken perjantai-illasta ja esitti kysymyksiä liittyen tarinaan. Näiden kysymysten pohjalta oppilaiden kanssa pohdittiin muun muassa alkoholin vaikutuksia, tajuttoman ihmisen auttamisvelvollisuutta ja kerrattiin hätänumero sekä hätäkeskukseen soittamisen ohjeet. Lisäksi keskusteltiin metanolista ja tuntemattomien juomien nauttimisen vaarallisuudesta. Monilla oli ympäröivä käsitys siitä, että vieraan tai tutunkin tarjoama juoma voi sisältää jotakin hyvin vaarallista. Ryhmät ehdottivat, että pullossa voisi olla virtsaa, syanidia, metanolia tai vaikkapa nestemäistä räjähdettä. Eräässä ryhmässä oli kaksi hieman villiä poikaa, jotka olivat ehdottomasti sitä mieltä, että tietysti pullon sisällön voi arvioida juoman väristä ja hajusta. Kysyttäessä tietävätkö pojat mitä metanoli on, he hiljenivät. Metanolin todelliset vaikutukset kuten sokeutuminen ja jopa pienistä määristä seuraava kuolema tuli monille yllätyksenä ja nämäkin pojat näyttivät hieman järkyttyneiltä tiedosta.

Oppilaat tiesivät usein paljon alkoholista ja sen haitoista, mutta selkeitäkin aukkoja tiedoissa oli. Esimerkiksi oppilaat tiesivät, että alkoholi on vaarallista nuorelle, koska he ovat vielä kehittyvässä iässä. Usein heräsi myös ajatus siitä, ettei alkoholi ole sen terveellisempää aikuisellekaan. Nuoret eivät useinkaan tieneet, että sammuminen on vaarallista ja epänormaalia. He pikemminkin pitivät sammumista normaalina seurauksena alkoholin juomisesta ja siksi esimerkiksi tieto siitä, että sammuneen verensokeri voi laskea hengenvaarallisen matalalle tasolle tuntui järkyttävän monia.

Joukossa oli myös muutamia oppilaita, jotka tiesivät hyvinkin paljon alkoholista ja heillä vaikutti olevan omakohtaista kokemusta asiasta. Yksi tyttö kertoi avoimesti, kuinka hänen ystävänsä oli juonut niin paljon, että oli joutunut vatsahuuhteluun. Samoin oli käynyt toisellekin tutulle. Nämä vatsahuuhteluun joutuneet ja heidän kaveripiiriinsä olivat tytön mukaan ymmärtäneet, mitä riskejä näihin tapauksiin liittyi. Kun rastinvetäjä sitten kysyi, olivatko nuoret ottaneet tapahtuneesta opikseen, vastasi tyttö, ettei. Yleensä seitsemäsluokkalaisten tuntuivat yhdistävän

alkoholinkäytön kuitenkin vielä selkeästi aikuisiin, kuten esimerkiksi omiin vanhempiinsa tai sukulaisiinsa. Nuorten alkoholiin liittyvät ajatukset olivat myös suurimmaksi osaksi negatiivisia.

Interventiota edeltävällä viikolla katsottua elokuvaa hyödynnettiin usein alkoholirastilla nostamalla siitä keskustelunaiheita tai viittaamalla siihen esimerkinomaisesti. Elokuvassa nuoret ovat kotibileissä ja eräs tyttö juo niin paljon, että oksentaa ja sammuu. Joukossa oli monia nuoria, jotka kertoivat, että elokuvan kotibilekohtaus oli hyvin aidonoloinen ja että hekin olivat nähneet samanlaista toimintaa. Nuorten kanssa keskusteltiin elokuvan pohjalta siitä, miksi tällainen humalajuominen on vaarallista ja mitä mieltä oppilaat ovat tytön käyttäytymisestä. Monet nuoret olivat kuulleet, että liiallinen alkoholinkäyttö voi johtaa kuolemaan ja valtaosa oli sitä mieltä, että elokuvassa esiintyneen tytön käyttäytyminen oli holtitonta ja vastuutonta.

Ennen kylkiasentoharjoitusta käytiin nuorten kanssa läpi erilaisia tajuttomuuden syitä. Ohjaajat korostivat auttamisvelvollisuudesta keskusteltaessa, etteivät kaikki kadulla tajuttomina makaavat ole juoneet itseään kyseiseen tilaan, vaan syitä voi olla monia. Nuoret tiesivät, että kadulta löytynyt tajuton voi olla humalassa tai hänellä voi olla jokin sairaus. Harvoissa ryhmissä oli sen tarkempaa tietoa erilaisista sairauksista, mutta diabetes ja epilepsia kuulostivat nuorista tutuilta. Yhdellä luokalla oli diabeetikko ja hänen sairaudestaan ja sen aiheuttamista asioista tuntui tietävän koko ryhmä. Jos ryhmäläisillä oli omakohtaisempaa kokemusta jostakin sairaudesta, syntyi siitä luonnollisesti enemmän keskustelua. Monilla oli kerrottavanaan omia esimerkkejään siitä, kuinka olivat ihmisiä auttaneet. Tästä keskusteltiin usein runsaasti ja myös siitä, mitä tehdä, jos ei uskalla mennä tarkistamaan tajuttoman henkilön tilannetta. Keskustelussa päädyttiin aina siihen, ettei kenenkään ole pakko mennä koskemaan ja kääntelemään vieraita henkilöitä ja se on toisinaan jopa vaarallista. Kaikkien on kuitenkin Suomen lain mukaan välttämätöntä kutsua paikalle apua tarkistamaan tilanne. Nuorille kerrottiin, että hätänumeroon voi soittaa ilman saldoa, ilman sim-korttia ja vaikka kännykän näppäimet olisi lukittu. Nämä seikat tuntuivat auttavan nuoria ymmärtämään, kuinka tärkeää avun kutsuminen on, koska soittamisesta on pyritty poistamaan esteet ja tekemään se kaikille mahdolliseksi.

Toiminnallisena harjoituksena alkoholirastilla oli tajuttoman ihmisen kylkiasentoon kääntämisen harjoitteleminen, jota varten lattialle oli varattu jumppa-alustoja. Kylkiasennon harjoittelu oli oppilaista selvästi mieluisaa. He kuuntelivat ohjeet hyvin ja halusivat aidosti oppia tajuttoman ihmisen kylkiasentoon kääntämisen. Välillä oppilaat olivat kylkiasentoa harjoiteltaessa liian innokkaita, varsinkin pojat saattoivat käsitellä kaveria kovin ottein ja silloin heitä oli ohjattava tekemään harjoitus asiallisesti, vaikka yksityiskohtaisesti vieressä ohjaten. Harjoitus tehtiin pareittain, eikä epätasaluku ryhmässä haitannut. Tällöin kellottaja toimi tarvittaessa parina tai

sitten oppilaista muodostui kolmen hengen ryhmiä. Tytöt ja pojat halusivat usein olla omissa ryhmissään. Eräässä ryhmässä oli oppilas, jonka parina kukaan muu ryhmäläinen ei halunnut olla. Tämä oppilas otettiin kellottajan pariin mahdollisimman luontevasti, jottei hän olisi tuntenut itseään syrjityksi. Muissa yhteyksissä ei kyseisessä pienryhmässä näkynyt, että oppilas olisi jollain tavalla ulkopuolinen luokassa.

Rastin viimeisessä tehtävässä pelattiin sananselitys- ja väitepeliä alkoholinkäyttöön liittyvien sanojen (muun muassa tapaturma, ikäraja, riippuvuus) avulla ja mietittiin erilaisten väittämien paikkansapitävyyttä. Kaikkia sananselityksiä ja väittämiä ei ehditty yhdenkään ryhmä kanssa käydä läpi. Tämä Aliaksen kaltainen peli oli oppilaista mukava ja innostava, mutta toisinaan oppilaat halusivat vain pelata peliä vauhdilla eteenpäin ja kysyä mahdollisimman monta väitettä tai sananselitystä. Ohjaajan oli tällöin hidastettava ryhmän vauhtia ja tuotava kysymyksistä sekä sananselityksistä oleelliset asiat esiin. Usein vauhtia rauhoitti se, että ohjaaja piti noppaa käsissään ja antoi sen seuraavalle heittäjälle, kun aihe oli käsitelty. Sananselitykset olivat nuorille helppoja ja vastaukset keksittiin nopeasti. Nuoret tiesivät että alkoholinkäyttö voi aiheuttaa aggressiivisuutta ja sitä kautta eripuraa ja tappeluita. Myös käytön ikäraja oli nuorilla tiedossa ja sitä osattiin perustella elimistön kypsymättömyydellä. Nuorille kerrottiin, että riippuvuuden muodostumisen riski on sitä suurempi, mitä nuorempaan käyttöön aloittaa. Materiaalin pohjalta nuorille kerrottiin myös, että Suomessa alkoholin käytön seurauksiin kuolee vuosittain 2500-3000 henkilöä eli 6-8 ihmistä joka päivä. Lukujen suuruus ja alkoholin vaarallisuuden konkretisoituminen tätä kautta herätti monesti pohdintaa nuorten parissa. (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 16-17.) Alias-peliin kuului myös väittämiä, joita kukin oppilas vuorollaan luki ja sen todenpitävyyttä mietittiin koko pienryhmän kesken. Väitteitä oli esimerkiksi siitä, parantaako alkoholi mielialaa, vaikuttaako alkoholia juovan koko humaltumiseen tai miten alkoholi vaikuttaa kasvavan nuoren kehitykseen. Väittämät herättivät helposti keskustelua ja tietämyksen taso vaihteli paljon ryhmittäin. Alkoholin ajateltiin monesti parantavan mielialaa, koska nuorten mielestä humalassa ollaan hilpeitä. Alkoholisteista puhuttaessa harva ajatteli heidän olevan kovin hyvällä mielellä, eli pitkäaikaisvaikutukset olivat kaikille lähes kaikille selvillä. Nuorilla oli myös paljon tietoa alkoholin vaikutuksesta kehittyvään nuoreen.

Muutamissa ryhmissä äänekäs persoona vei pelissä muilta tilaa ja näin muut oppilaat eivät saaneet vastausvuoroa, jolloin ohjaajan oli hyvä kiinnostua muidenkin mielipiteistä, vaikka suoraan kysymällä. Lähes kaikilla oppilailla oli suoraan kysymällä jotain sanottavaa. Eräässä pienryhmässä oli viisi vilkasta poikaa ja yksi hiljainen tyttö. Pojat ottivat hiljaisen, ujon tytön huomioon siten, että antoivat tytölle aikaa lukea rauhassa omat kysymyksensä kortista sekä tilaa

miettiä vastauksiaan. Ilmapiiri tässä pienryhmässä oli toisia kunnioittava ja arvostava. Viimeisellä vastausvuorollaan tyttö ei enää takellellut niin paljon korttia lukiessaan, vaan sai jo äänensä hyvin kuuluviin. Alkoholirastilla oppilaat olivat lähes poikkeuksetta aina innostuneita ja aktiivisia.

#### 4.2.3 Tupakkarasti

Tupakkarastin tavoitteina olivat, että nuori ei aloita tupakointia, nuoren valmiudet kieltäytyä tupakasta lisääntyvät sekä nuoren tiedot riippuvuuksista ja niiden syistä lisääntyvät (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 18). Rasti toteutettiin koulupastorin pienessä huoneessa, jossa oppilaat istuivat kasvatustien kahdella sohvalla. Ohjaaja ja kellottaja istuivat huoneen eri päissä. Rasti aloitettiin kertomalla Peken tarina, jonka pohjalta pohdittiin erilaisia kysymyksiä esimerkiksi tupakan ostoon liittyvästä ikärajasta sekä mietittiin tupakoinnin aloittamisen syitä. Tupakkarastin tarina ”Peke pohtii” aloitti rastin luontevasti ja oppilaat kuuntelivat sitä keskittyneesti. Oppilailta tuli monenlaisia kommentteja tarinan herättelemänä ja tarinan pohjalta heiltä kysyttiin, miksi osa nuorista aloittaa tupakoinnin ja miksi niin harva aikuinen aloittaa tupakoinnin. Nuorten mielestä se, että kaverit polttavat, on usein syynä nuorten tupakoinnin aloittamiseen ja myös kokeilunhalu tai näyttämisenhalu voi lopulta johtaa tupakointiin. Harva kuitenkaan ajatteli hylkäävänsä hyvän ystävän, jos tämä alkaisi polttaa tai että he itse joutuisivat syrjityksi, jos eivät alkaisi muiden mukana tupakoida. Nuoret olivat vahvasti sitä mieltä, että harva aikuinen aloittaa tupakoinnin siksi, että aikuiset tietävät tupakoinnin vaarat, eivätkä halua tuhota terveyttään. Seitsemäsluokkalaisilla oli jo paljon tietoa tupakasta. Tupakan myynnin ikärajat olivat nuorilla hyvin tiedossa. Heillä oli myös mielipiteensä siitä, miksi ikäraja on hyvä olla olemassa.

Seuraavaksi rastilla oli toiminnallisempi osuus, jossa huoneen seinälle oli kiinnitetty tupakointitaulu, joka oli jaettu neljään eri osaan: haitat nyt, pitkäaikaiset vaikutukset, riippuvuus ja vieroitusoireet. Rastinvetäjä jakoi summittaisesti ryhmäläisille sekä kellottajalle yhden tai kaksi sana/lausekorttia, jotka liittyivät tupakoinnin haittavaikutuksiin, ja kukin kävi vapaasti kiinnittämässä kortit taululle siihen osioon, mihin he katsoivat sen kuuluvan. Oli tärkeää korostaa, että tehtävässä ei ollut oikeita tai vääriä vastauksia. Tämä rentoutti ilmapiiriä ja sai nuoret osallistumaan aktiivisemmin. Jotkut oppilaat kyselivät tässä vaiheessa mielellään muilta, mitä mieltä muut olivat siitä, mihin kortti tulee laittaa. Korttien avulla keskusteleminen aiheesta oli luontevaa ja keskeisiksi teemoiksi nousivat useimmiten riippuvuuteen liittyvät aihepiirit sekä tupakoinnin terveysvaikutukset.

Yksi nuoria yllättävän paljon kiinnostanut teema oli keuhkohtaumatauti eli COPD. Osa oli kuullut tästä sairaudesta, mutta suurimmalle osalle se oli vieras sairaus. Kaikissa ryhmissä mainittiin keuhkosityöpä tupakoinnin aiheuttamista sairauksista puhuttaessa. Eräs ryhmä kysyi vielä uudestaan tarkennusta keuhkohtaumataudista ja he halusivat tietää asiasta todella pikkutarkasti. Monille tuli yllätyksenä että tämä sairaus on keuhkosityöpää yleisempi tupakoijan tauti ja että se etenee salakavalasti, eikä siihen ole parantavaa hoitoa. Tietoa yritettiin jakaa liioittelemattomasti ja turhaa pelottelua välttämällä, mutta joissakin ryhmissä huomasi, kuinka aikaisemmin meluisatkin oppilaat hiljentyivät ja kuinka osa oppilaista tuntui jopa ahdistuvan tällaisesta tiedosta.

Yhdessä ryhmässä eräs poika kertoi äitinsä tupakoinnin huolestuttavan häntä, kun puhuttiin tupakoinnin haitoista. Kun ryhmänohjaaja kysyi, mikä häntä huolestuttaa siinä, niin poika sanoi, ettei haluaisi äitinsä sairastuvan tupakoinnin takia. Muut oppilaat kuuntelivat tarkkaavaisesti aina näitä omakohtaisia mielipiteitä. Usein keskusteluun liitettiin mukaan oppilaiden harrastukset, joista oppilaat kertoivat mielellään. Yleensä ottaen harrastukset olivat nuorille tärkeä asia, mutta oli joukossa niitäkin, jotka kertoivat, ettei heillä ole ohjattua harrastusta tai jotka eivät halunneet harrastustaan kertoa. Jotkut taas kertoivat viettävänsä aikaa kavereiden kanssa pihalla pelaillen tai muuten vaan oleskellen. Tupakointiin kuukaudessa kuluva rahamäärä herätti oppilaiden keskuudessa useasti ihmetystä ja keskustelua. Harva nuori oli aiemmin kuvitellut, että tupakointiin voisi kulua niin paljon rahaa. Nuoret tiesivät tupakoinnin aiheuttavan riippuvuutta, mutta he saattoivat silti miettiä, että jos polttaa vain harvoin, niin ei tule riippuvaiseksi. Monet nuoret olivat myös havainnoineet, miten tupakka vaikuttaa ihmisiin. Eräs oppilas kertoi, että hän on oppinut kysymään äidiltä kysyttävänsä vasta, kun äiti on käynyt tupakalla. Oppilas kertoi, että hänen äitinsä on ennen tupakointia niin hermostunut, ettei tältä kannattanut kysyä mitään.

Eräs pienryhmä ei oikein malttanut kuunnella, mitä ryhmänohjaajalla oli sanottavaa, vaan oppilaat juttelivat keskenään ihan muista asioista. Kun ryhmänohjaaja alkoi kertoa ihan rauhassa, miltä hänestä tuntui, kun entinen poikaystävä tupakoi, alkoi ryhmä yhtäkkiä kuunnella ja osallistua. Yleensä kun oppilailta kysyttiin uskaltaisivatko he kieltäytyä, jos joku tulisi tarjoamaan tupakkaa, niin he vastasivat hyvin varmasti, että uskaltaisivat. Jos oletettiin painostajien olevan omia läheisimpiä ystäviä, niin jotkut vastasivat hieman epäröivämmin, että uskaltaisivat kieltäytyä. Useimmat oppilaat olivat sitä mieltä, etteivät heidän kaverinsa tulisi kuitenkaan tarjoamaan heille tupakkaa ja heillä oli suuri luottamus ystäviinsä.

Rastin lopussa käytetyt ”Miksi ei kannata tupakoida” -kuvakortit toivat edelleen toiminnallisuutta rastille. Oppilaat valitsivat kuvakorteista sellaisia kuvia, jotka toivat heille mieleen sen, miksi ei

kannata tupakoida. Nuoret näkivät kuvakorteissa paljon erilaisia mahdollisuuksia. Monesti he liittivät harrastuksensa kuvakortteihin, eli he halusivat pysyä terveenä ja kunnossa, jotta jaksaisivat liikunnallisissa harrastuksissaan. Yksi tyttö valitsi vanhan tanssivan parin kortikseen ja sanoi, että kortti kuvaa hyvin sitä, että hän haluaa jaksaa tanssiharrastuksessaan. Monet pojat valitsivat jalkapallokortin, vaikka eivät aina edes pelanneet joukkueessa. He sanoivat, että on mukavaa, kun jaksaa olla mukana pelissä täysillä. Toiset taas kertoivat käyttävänsä rahansa mieluummin matkustamiseen, vaatteisiin, elokuviin, lumilautailuun tai lemmikkeihin kuin tupakkaan. Monet sanoivat haluavansa elää terveenä ja vanhaksi. Tupakoimattomuutta perusteltiin myös ympäristötekona tai ettei halua altistaa läheisiä ihmisiä passiiviseen savun hengittämiseen ja olipa joissain ryhmissä myös tietoa tupakkateollisuuden raaoista eläinkokeista sekä muun muassa sademetsien tuhoamisesta tupakkaplantaasien tieltä. Yhdessä aktiivisessa pienryhmässä juteltiin paljon tupakoinnin haitoista ja ympäristön paineista tupakointiin. Kyseisessä ryhmässä aiheet keskusteluun lähtivät itse ryhmästä, eikä ohjaajan esittelemänä tai herättelemänä. Kun ryhmänohjaaja vielä ennen rastiajan loppua kysyi, oliko jollain vielä jotain mielessä aiheeseen liittyen, niin yksi poika vastasi myöntävästi. Hän kysyi, että mitä se olikaan, kun muut samassa tilassa olijat kärsivät toisten tupakoinnista. Näin vielä passiivinen tupakointi tuli käsiteltyä ja tämä ryhmä olikin käynyt rastin aiheet oman kiinnostuksensa herättelemänä omaehtoisesti läpi ryhmänohjaajan ja kellottajan kevyellä läsnäololla.

#### 4.2.4 Koulukiusaamisrasti

Koulukiusaamisrastin tavoitteina olivat, että nuorella on valmiuksia tunnistaa kiusaamista sen eri muodoissa ja keinoja toimia joutuessaan kiusatuksi sekä kohdatessaan muiden kiusaamista. Näiden lisäksi tavoiteltiin sitä, että nuoren kyky hyväksyä erilaisuutta on kasvanut ja että hänen keinonsa osoittaa myötätuntoa ovat lisääntyneet. (Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke 2009: 27.) Koulukiusaamisrasti koostui Peken tarinasta, koululle kirjoitettavasta adressista sekä ”tyhjä tuoli” -harjoituksesta, jota ei kokeiltu kertaakaan. Peken tarina luettiin osissa ja välillä pysähdyttiin pohtimaan Peken tilannetta ja kiusaamista yleensä. Rastinvetäjä saattoi herättää keskustelua materiaalin ja teorian pohjalta tehdyillä kysymyksillä jos sitä ei spontaanisti syntynyt. Keskustelussa esiin nousseita teemoja olivat esimerkiksi koulukiusaamisen syyt, sen ilmenemismuodot ja kiusaamiseen liittyvät ongelmat sekä kiusaamiseen puuttuminen. Rastilla kerrottua tarinaa Pekestä oppilaat kuuntelivat yleensä keskittyneesti vaikka toisinaan sermin toiselta puolelta kuuluneet alkoholirastin äänet häiritsivät nuorten keskittymistä. Tarinan kerronta ja väleissä käyty keskustelu tukivat hyvin toisiaan. Kun keskustelua ei enää syntynyt, oli helppoa ja luontevaa siirtyä takaisin tarinan lukemiseen.

Useimmiten keskustelun aikaansaaminen tällä rastilla oli aluksi vaikeaa. Jotkut olivat vahvasti sitä mieltä, että kiusaamisesta on puhuttu koulussa ihan tarpeeksi, eikä aihe tuntunut kiinnostavan näitä oppilaita. Toisilla luokilla oppilaat taas vaikuttivat kiinnostuneemmilta tästä aiheesta ja he osallistuivat aktiivisesti keskusteluun.

Vaikenemista ja puhumattomuutta oli tällä rastilla monenlaista. Eräässä ryhmässä vilkas ja muuten voimakkaasti esillä oleva oppilas vaikenen kiusaamisrastin ajaksi. Muilla rasteilla tämä oppilas kommentoi mielellään äänekkäästi asioita sekä oli aktiivisesti mukana keskustelussa omalla hieman kyseenalaistavalla tyyllillään. Kiusaamisrastilla hän ei osallistunut keskusteluun, eikä kommentoinut muiden keskustelua, vaan istui hiljaa paikallaan sekä vältti katsekontaktia. Hän vaikutti kuuntelevan keskustelua ja ilmeisesti mietti sitä, koska oli ajoittain hieman vaivaantuneen oloinen. Hänelle annettiin mahdollisuus olla rauhassa, koska muuten aktiivisena oppilaana hän olisi varmasti osallistunut keskusteluun, jos sitä olisi halunnut. Rastin jälkeen hän löysi taas ”oman” roolinsa ja heitteli kommenttejaan, muttei ihan niin jyrkästi kuin aikaisemmin. Toisille oppilaille aiheesta puhuminen vaikutti vaikealta ja keskustelua ei syntynyt. Joissain ryhmissä keskustelua syntyi taas omakohtaisten kokemusten kautta. Kun eräs oppilas ryhtyi kertomaan, kuinka hänen pikkuveljeään on kiusattu, alkoivat muutkin oppilaat kertoa innostuneesti oman elämän erilaisista kiusaamiskokemuksista. Kaikissa ryhmissä aihe oli tuttu ja kaikki tuntuivat tietävän, että heidänkin koulussaan on kiusaamista. Joissakin ryhmissä heidän luokkansa kiusaajia mainittiin jopa nimeltä ja toisinaan taas keskustelu kiusaajista kävi niin vilkkaana ja naurulla höystettynä, että ohjaajan oli vaikea tietää, onko kyse nuorten omasta huolenheitosta vai oikeasta ongelmasta.

Kiusaamisrastilla hiljaiset tauot toimivat keskustelua herättävänä, jolloin oppilailla oli aikaa miettiä omia ajatuksiaan ja sen jälkeen kertoa niistä. Oppilaat toivat rastilla esiin tietouttaan kiusaamisesta. He tunsivat hyvin, kuinka monella tavalla voi kiusata niin henkisesti kuin fyysisestikin. Heillä oli myös selvä käsitys siitä, mikä on kiusaamista ja mikä ei. Toisaalta yhdessä ryhmässä pojat kertoivat edellisen välitunnin taklaustilanteesta, johon opettaja ei ollut puuttunut ja jossa oppilas oli ollut mukana hymyillen, mutta voinut tilanteessa huonosti. Pojat ihmettelivät, miksi opettaja ei puuttunut tähän rajulta näyttävään tilanteeseen. Rastinohjaaja mainitsi pojille, että hekin olivat tulleet rastille siten että toisen pojan pää oli ollut toisen kainalossa. Rastinvetäjästä ja kellottajasta tilanne oli näyttänyt hurjalta, mutta molemmat pojat olivat näyttäneet iloisilta. Pojilta kysyttiin, oliko tilanne ollut mukavaa leikkiä ja heidän mielestään oli. Nämä pojat oivalsivat, että opettajien voi olla vaikea tietää, milloin on kyse leikistä ja milloin kiusaamisesta. Jotkut oppilaat sanoivat pärjäävänsä, jos kiusaamista tapahtuisi omassa ryhmässä. Ulkopuolelta tuleva kiusaaminen koettiin taas vaikeammaksi ja siihen olisi



vaikeampi puuttua. He kertoivat, että jos kiusaaja on omasta kaveripiiristä, selvittävät he tilanteen itse tai yhdessä omalla kaveriporukalla. Mutta jos kiusaaja olisi esimerkiksi vanhempi yhdeksäsluokkalainen, olisi tilanne paljon haastavampi, koska yhdeksäsluokkalaiset ovat niin isoja.

Kiusaamisen sivustakatsominen nähtiin monella tapaa. Sitä pidettiin ja toisaalta ei pidetty kiusaamisena. Toiset näkivät sen kiusaamisena ja toiset ajattelivat itsensä vain ulkopuolisiksi katselijoiksi, jotka eivät vaikuta tilanteeseen mitenkään. Nuoret eivät olleet ajatelleet, että voisivat yhdessä vaikuttaa kiusaajan toimintaan tai että ovat passiivisia kiusaamisen hyväksyjiä, kun eivät puutu asiaan. Oppilaat kokivat, että jos he puuttuisivat kiusaamiseen, olisivat he tilanteessa yksin ja kenties heitä kiusattaisiin seuraavaksi. Näin vaikutti siltä, että oppilaat eivät nähneet yhteisöllistä puuttumista mahdollisuutena, vaikka muuten olivat sitä mieltä, että omassa ryhmässä tapahtuvat kiusaamistilanteet he kuitenkin selvittävät yhdessä.

Useammasta ryhmästä löytyi joku oppilas, joka kommentoi, että tarinan Peken pitäisi vetää kiusaajiaan turpaan. Näiden oppilaiden mielestä tilanne ratkeaisi vain, jos olisi kova kovaa vastaan. Tällöin toinen ei enää uhittelisi tai jatkaisi kiusaamista. Joku innostui jopa kertomaan, että jos olisi fyysisesti pienempi kuin kiusaajansa, kävisi hän salilla hankimassa lihaksia ja menisi vasta sitten hakkaamaan toisen. Nämä tilanteet olivat herätteleviä muidenkin oppilaiden mielestä ja aiheuttivat usein keskustelua. Yleensä toiset oppilaat kommentoivat mielipidettä siten, että toisen lyömisellä ei saisi kiusaamista loppumaan, eikä se olisi oikein. Monissa ryhmissä syntyi mielenkiintoisia keskusteluja kiusaamisesta sen mukaan, mitä oppilaat olivat itse kokeneet. Eräässä pienryhmässä poika kertoi kerran välitunnilla tapahtuneesta tappelusta, jossa kaksi poikaa olivat tapelleet rajusti nyrkeillä. Opettajia ei ollut näköpiirissä ja muut tilannetta seuranneet vain katsoivat vierestä tappelupukareiden nyrkkien heilutusta. Poika sanoi, ettei olisi itse halunnut mennä erottamaan tappelijoita toisistaan ja muut nuoret yhtyivät tähän ajatukseen. He olivat yhtä mieltä siitä, että harvemmin sitä uskaltaa itse mennä keskeyttämään tappelua, vaan mieluummin hakee opettajan avuksi.

Lopuksi kiusaamisrastilla laadittiin adressi, johon koottiin koululaisten toiveita siitä, mitä koulun tulisi tehdä kiusaamistapauksissa. Ideat ja toimintaehdotukset kirjattiin kellottajan toimesta tyhjälle paperille ja rastin lopuksi oppilaat allekirjoittivat adressin, joka annettiin intervention lopussa terveystiedon opettajalle Elina Kojolle. Hän tehtävänsä oli toimittaa adressit intervention jälkeen Peltolan koulun rehtorille. Oppilaat innostuivat adressin tekemisestä hyvin vaihtelevasti, riippuen usein siitä, kuinka paljon kiusaaminen oli herättänyt ryhmässä keskustelua. Toiset pienryhmät saivat aikaan hyvinkin yksityiskohtaisia suunnitelmia kiusaamistilanteiden

selvittämiseen, kun taas toisilta ei syntynyt oikein mitään ideoita. Melkein jokaisen ryhmän adressista nousi esiin se, että oppilaiden mielestä opettajien pitää puuttua kiusaamistilanteisiin aina, kun niitä esiintyy ja opettaja niitä havaitsee. Nuoret halusivat, että heidät otettaisiin tosissaan ja että asian vakavuus tunnustettaisiin. Monet nuorista toivoivat enemmän välituntivalvojia kontrolloimaan välitunnin tapahtumia. Oppilaat ehdottivat myös, että kiusaamistilanteissa kiusaaja otettaisiin puhutteluun ja ilmoitettaisiin kiusaamisesta molempien osapuolten vanhemmille. Yhdessä ryhmässä nousi jopa esille kiusaajan hetkellinen erottaminen koulusta, mikäli kiusaaminen jatkuisi. Usein oppilaat suhtautuivat adressin kirjoittamiseen hyvin skeptisesti, koska he eivät uskoneet, että sen tekemisestä aiheutuisi mitään konkreettista hyötyä. Oppilaat eivät myöskään uskoneet siihen, että adressit käsiteltäisiin opettajien keskuudessa. Oppilaat eivät tuntuneet luottavan siihen, että heidän ajatuksensa ja ideansa asiasta olisivat opettajien mielestä tärkeitä ja kuulemisen arvoisia.

Viimeisen luokan kohdalla kiusaamisrastilla kokeiltiin toiminnallisena tehtävänä mielipidejanaa, johon idea saatiin terveystiedon opettajalta Elina Kojolta. Pöydälle asetettiin jana, jonka vastakkaisissa ääripäissä olivat väittämät ”samaa mieltä” ja ”eri mieltä”. Nuoret saivat valita mieleisensä pienen muovilelun, jonka avulla he ilmaisivat mielipiteensä janalla. Tarinan tai keskustelun lomassa tai pohdintaa herättämään voitiin esittää väittämiä (Liite 5), joihin nuoret sitten ottivat kantaa janalla. Jana toimi hienosti ja kaikki kolme pienryhmää ottivat osaa hyvin ja kertoivat innokkaasti mielipiteitään. Aikaisemmin tuntui, että nuorilla oli kyllä mielipiteitä, mutta he eivät välttämättä halunneet tai jaksaneet sanoa niitä ääneen. Nyt mielipiteiden jakauma janalla sai paljon keskustelua aikaan ja nuoret pohtivat aktiivisesti esimerkiksi, miksi enemmistö menisi kiusaamistilanteeseen väliin, jos uhrina olisi kaveri ja suurin osa jättäytyisi suosiolla sivustakatsojaksi, jos kiusatuksi joutuisi tuntemattomampi nuori. Enemmistö nuorista kertoi, että menisi siksi kiusaamistilanteeseen, jos kyseessä olisi oma kaveri, sillä ei haluaisi jättää kaveriaan pulaan. Monet nuorista taas jäisi kiusaamistilanteessa sivustakatsojaksi, jos kiusattu olisi tuntemattomampi nuori, sillä he voisivat itse joutua kiusatuksi tai heille voisi muuten käydä tappelussa huonosti. Nuorilla oli vahvoja mielipiteitä kiusaamiseen liittyen ja he osasivat monipuolisesti perustella mielipiteensä ja pohtia myös muita mahdollisia vaihtoehtoja.

#### 4.2.5 Intervention lopetus

Rastien jälkeen oppilaat kokoontuivat kellottajien ohjaamina takaisin luokkaan yhdeksi ryhmäksi ja vuorossa oli intervention lopetus, josta huolehti 3. kellottaja. Lopetus aloitettiin palauttamalla oppilaille mieleen intervention alussa kysytty kysymys, ”Mitä aika välittää voisi tarkoittaa?”.

Tuntien lopetuksessa oppilaat antoivat innokkaasti vastauksia tähän kysymykseen. Lähes joka kerralla itsestä välittäminen nousi vahvasti ja voimakkaasti esiin. Oppilaat kertoivat myös, että he halusivat välittää esimerkiksi muista ihmisistä, ystävistä, sisaruksista, vanhemmista, eläimistä sekä terveydestä. Oppilailta kysyttiin, kuka hyötyy, jos nuori aloittaa tai ei aloita tupakointia tai alkoholin käyttöä. Tähän he usein vastasivat, että nuori ja nuoren läheiset hyötyvät, mikäli nuori ei aloita näiden päihteiden käyttöä. Oppilaille oli puolestaan hyvin selvää, että päihteitä valmistavat firmat hyötyvät nuorten päihteiden käytöstä. Oppilailta kysyttäessä he olivat myös vahvasti sitä mieltä, ettei kukaan hyödy koulukiusaamisesta. Lopetuksen haasteena oli saada oppilaat keskittymään vielä kokonaisena luokkana lopetukseen. Tämä onnistui yleensä hyvin ja oppilaat vaikuttivat tunteihin tyytyväisiltä ja lopetuksessa ilmapiiri oli usein rento.

Lopussa oppilaille jaettiin palautelomakkeet (Liite 1), jonka avulla kartoitettiin, olivatko he oppineet uusia asioita, puhutaanko päihteiden käytöstä heidän mielestään tarpeeksi koulussa ja onko tarvetta saada enemmän tietoa päihteistä ja kiusaamisesta. Lisäksi oppilailta kysyttiin, olivatko tunnit heidän mielestään hyvin järjestetty ja saivatko oppilaat halutessaan puheenvuoron. Palautteen lopussa esitettiin kaksi väittämää, joiden avulla testattiin olivatko oppilaat kuunnelleet tunnin aikana, ja lisäksi he saivat kertoa vapaasti, mikä tunnissa oli parasta. Jokaista pyydettiin vastaamaan kyselyyn itsenäisesti, jotta he kertoisivat oman mielipiteensä, eikä ryhmän muovaamaa. Jokaisen interventiotunnin jälkeen opinnäytetyöryhmä kokoontui yhteen ja oppilaiden palautelomakkeet käytiin läpi. Tuntien kulusta keskusteltiin ja tehdyt havainnot kirjattiin ylös. Kun kaikki interventiot oli pidetty, myös 7. luokkalaisten vanhemmille lähetettiin kysely.

## 5 ARVIOINTI

### 5.1 Ohjaustuntien arviointi

Ohjattavia luokkia oli yhteensä yhdeksän kappaletta, joista jokainen luokka jaettiin vielä kolmeen pienryhmään. Jokainen pienryhmä osallistui kolmelle rastille, joten pienryhmäkohtaamisia oli intervention aikana yhteensä 81 kappaletta. Lisäksi tuntien aloituksessa ja lopetuksessa oli ohjattavana koko luokkayhteisö. Jokainen ohjattava luokka ja niistä jaetut pienryhmät olivat omanlaisiaan. Tuntien onnistumisen kannalta oli tärkeää, että olimme etukäteen käyneet yhdessä läpi tuntien kulun, suunnitellet selkeän aikataulun ja sopineet kuka vastaa mistäkin asiasta. Kaikilla opinnäytetyöryhmän jäsenillä oli tiedossa, että esimerkiksi

ykköskellottajan vastuulla oli aikataulutusta ja aikataulun mahdolliset muutokset. Näin oli helppoa kääntyä oikean henkilön puoleen, jos aikataulussa oli jotain epäselvää. Intervention sääntöjen kertominen oppilaille oli tärkeää, ja oppilaat omaksuivat ne yleensä heti. Painotimme säännöissä jokaisen oman mielipiteen arvokkuutta ja merkitystä, minkä miellämme osaltaan vaikuttaneen luottamuksellisen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiirin syntyyn.

Kussakin pienryhmässä oli viidestä kahdeksaan oppilasta, mikä oli sopivan pieni ryhmäkoko. Tämän kokoisessa ryhmässä oli mahdollisuus kohdata oppilaat yksilöllisesti ja kaikilla oli mahdollisuus sanoa mielipiteitään sekä ajatuksiaan useaan otteeseen. Myös tämän takia oli mahdollista päästä aiheessa syvällekin oppilaiden oman kiinnostuksen ohjaamana. Ohjaustuntien onnistumiseen vaikutti, olivatko tunnit aamupäivällä vai iltapäivällä tai olivatko oppilaat juuri tulleet kouluun vai pääsemässä kotiin. Myös ruokatunnin ajoittuminen vaikutti paljon tuntien onnistumiseen, sillä juuri ennen ruokailua olivat oppilaat levottomampia ja keskittyivät huonommin. Aamulla oppilaat olivat hyvinkin rauhallisia ja keskittymiskyky oli kohdallaan, mutta toisinaan he olivat huomattavan väsyneitä. Erityisesti maanantaiaamuna kahdeksalta alkaneella tunnilla näkyi oppilaiden väsymys. Iltapäivällä kahdelta alkaneella tunnilla oppilaat olivat taas levottomampia ja aiheeseen keskittyminen oli vaikeampaa. Monet oppilaat olivat iltapäivän viimeisillä tunneilla energisiä ja ehkä jopa yliväsyneitä. Niillä tunneilla tuli myös pitää huoli siitä, että oppilaat pääsivät ajallaan lähtemään kotiin.

Välillä ohjaustunteihin oli varattuna aikaa tunti ja puoli, mutta toisinaan taas tunti ja neljäkymmentäviisi minuuttia. Koimme, että tunti ja kolmekymmentä minuuttia oli hiukan liian lyhyt aika tuntien läpi viemiseen. Tällöin varsinkin lopetus jäi hätäiseksi ja muutaman kerran jouduimme lyhentämään viimeisen rastin pituutta. 20 minuuttia rastia kohden oli liian lyhyt aika, vapaalle keskustelulle ei tällöin jäänyt tarpeeksi aikaa. Vapaan keskustelun hetki oli tärkeä, jotta oppilaat saivat puhua itseään kiinnostavista asiaan liittyvistä tekijöistä. Tärkeää oli oppilaiden omien ajatusten herääminen ja niistä syntynyt keskustelu.

Tuntien aloituksella oli merkitystä ohjaustuntien käynnistymiselle. Selkeä ohjeistus oli tärkeää. Kun oppilaat saivat tietää, mitä tunneilta odottaa ja milloin tunnit loppuvat, olivat he selkeästi rauhallisempia. Tämän huomasimme ensimmäisen ryhmän kohdalla, kun unohdimme kertoa aikataulusta. Silloin oppilaat kyselivät intervention aikana, mitä seuraavaksi tapahtuu. Aloituksessa näki myös hyvin, kuinka erilaisia luokat olivat. Toisissa luokissa oppilaat olivat varauksellisempia ja toisissa taas aktiivisia selittäjiä. Alun kysymykset, joissa siirryttiin vastauskylteille, olivat sopiva aloitus tunneille. Ne saivat oppilaat kiinnostumaan aiheesta.

Terveystiedon luokka toimi hyvin aloituksessa ja lopetuksessa. Aloituksen vastauskylteille siirtymiselle oli riittävästi tilaa luokan takaosassa. Sama tila toimi alkoholirastina hyvin, koska luokan perälle sai rakennettua pelipöydän ja viereen jäi riittävästi tilaa kylkiasennon harjoittelulle. Tupakkarastille varattu pieni tila tuntui toimivan hyvin, sillä oppilaat kuuntelivat rastilla tarkasti, ottivat helposti katsekontaktin ja toivat omia ajatuksiaan vaivattomasti esille. Sohvat, joilla nuoret istuivat, rentouttivat osaltaan tunnelmaa, kuten sekin, että tilassa istuttiin varsin tiiviisti yhdessä. Kiusaamisrastina toimineeseen kirjastohuoneeseen kantautui liikaa ääniä alkoholirastilta. Tila oli rajattu ylhäältä avonaisilla seinillä, jotka eivät eristäneet ääniä muusta luokahuoneesta. Välillä kiusaamisrastilla saatettiin jäädä kuuntelemaan alkoholirastin tapahtumia. Ohjaajan tehtäväksi jäi motivoida nuoret kuuntelemaan tämän rastin antia. Emme kuitenkaan halunneet vaihtaa tilaa, koska toisaalta oli luontevaa olla kirjastohuoneessa.

Aika Välittää -intervention prosessiluonteisuus näkyi tuntien aikana. Sopivissa asiayhteyksissä oli luontevaa viitata Haluutsäki -videoon ja sen tapahtumiin, jonka lähes kaikki oppilaat olivat nähneet edellisellä viikolla. Alkoholirastilla oppilaat usein mainitsivat videon ja sen tapahtumia aiheeseen liittyen. Rastinohjaajan rooli interventioissa oli tärkeä tiedonantajana ja luontevan keskustelun ylläpitäjänä. Se, että jokainen rastinohjaaja sai käyttää materiaalia omalla tavallaan toimi hyvin ja näin kellottajina olleet näkivät erilaisia toimintatapoja ja valitsivat jatkossa toimiviksi kokemansa menetelmät. Näin ohjaaminen kehittyi kuin itsestään jokaisen järjestetyn ohjaustunnin aikana ja jälkeen.

Kellottajan rooli oli mielestämme merkityksellinen pienryhmän hengen luomiseksi sekä eräänlaisena ryhmänjohtajana, joka tunsu ryhmän nuoret vähän paremmin. Kellottajan oli mahdollista tuoda tietoutta ryhmänjäsenille eri tavalla kuin rastinohjaajan. Kellottaja oli yksi ryhmästä, mutta ei kuitenkaan yksi oppilaista. Kellottajalla oli yhteistä ”historiaa” ryhmän kanssa. Nuoret ottivat kellottajan luontevaksi osaksi ryhmää ja kokivat hänet turvallisena hahmona, joka yhdisti ryhmää. Kellottajana oli myös hyvä havainnoida ryhmää ja erilaisten oppilaiden tapaa toimia. Kellottajan tuella rastinvetäjä pystyi suuntaamaan aiheen käsittelyä juuri kutakin ryhmää kiinnostaviin asioihin. Yksi kellottajan tärkeä tehtävä oli myös roolin nimen mukainen. Hän huolehti, että pienryhmä on oikeaan aikaan oikeassa paikassa, eikä oppilaiden tarvinnut miettiä kyseistä seikkaa, vaan he pystyivät keskittymään rauhasa kulloisenkin rastin toimintaan.

Intervention onnistumiseen vaikutti myös, että osallistuvia aikuisia oli monta. Kolme kertaa pidimme interventiot vajaamiehityksellä, jolloin kaikilla pienryhmillä ei ollut omaa kellottajaa.

Vaikka interventiot saikin näin pidettyä, ei nuoria kuitenkaan onnistunut mielestämme kohtaamaan niin hyvin kuin, jos joka ryhmällä on oma aikuinen ryhmänjohtajana.

Terveystiedon opettajan Elina Kojon positiivinen asenne ja edellisellä viikolla katsottu video sekä siihen liittyvä ennakkotehtävä tukivat työtämme. Terveystiedon opettajan mukaan opinnäytetyöryhmämme tuli erittäin hyvin toimeen oppilaiden kanssa. Häneltä saamamme palautteen mukaan luokissa ja pienryhmissä säilyi työrauha ja oppilaat olivat kokeneet toiminnallisen työskentelyn mielekkääksi. Myös toiminnan organisointi oli sujunut työryhmältämme erinomaisesti. Aikataulutuksen sujuvuus ja tehtävien vaihtelevuus auttoivat oppilaiden mielenkiinnon säilymisessä. Elina Kojon kanssa keskustelimme myös ryhmissä esiin tulleista tilanteista sekä ryhmien erilaisuudesta ohjaustuntien jälkeen.

## 5.2 Ohjaajien oman kehittymisen ja yhteistyötaitojen arviointi

Perustamme arviointimme vuorovaikutuksen ja ryhmänohjaamisen teoriaan. Muotoilimme teoriasta itsellemme eräänlaiset toimintaohjeet, joiden avulla suuntasimme omaa ohjaustamme yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Ohjaustilanteissa havainnoimme omaa ja toistemme työskentelyä. Heti tuntien jälkeen kävimme jokaisen ohjaustilanteen keskustelemalla läpi. Tämän jälkeen yksi meistä kirjoitti asioista erillisen muistion, joka lähetettiin kaikille luettavaksi ja joka toimi pohjana arvioinnille. Keskustelutilanteissa kävimme läpi tunneilla esiin nousseita tilanteita ja aiheita. Tarkoituksena oli tuoda esiin niitä asioista, joita kukin oli ohjaustilanteessa huomionut tai mihin huomio oli kiinnittynyt. Myös vaikeat tilanteet, joissa koki oman toiminnan jollain tavalla puutteelliseksi, oli kehittävää käydä yhdessä läpi. Tällöin asiaan sai uudenlaisia näkemyksiä ja ratkaisumalleja. Oman oppimisen reflektointi ja muiden mielipiteiden sekä näkemysten kuuleminen oli omien ohjaustaitojen kehittymisen kannalta oleellista.

Alussa keskityimme paljon tiedon jakamiseen ja oli vaikea sulautua ryhmän tarpeisiin. Kannoimme enemmän huolta omasta tiedonjakamisesta, mikä vei tilaa mahdollisuudelta vuoropuheluun nuorten kanssa. Kiinnitimme tähän dialogiseen suhteeseen erityistä huomiota kahden ensimmäisen ohjauskerran jälkeen. Kun oma jännitys helpottui ja asia tuli itselle tutuksi oli helpompi painottaa vuoropuhelua ja - kuuntelua. Vuorovaikutussuhteen muodostuminen mahdollistui vasta oman jännittyneisyyden vähetessä ja kun itselle syntyi ymmärrys siitä, että oleellisinta ei ole oman tietouden jakaminen vaan keskustelun herätteleminen oppilaissa. Meidän tehtävänämmä oli saada nuoret ajattelemaan. Myös nuoret itse antoivat ymmärtää, että jos

ohjaaja vain luennoi aiheesta, jäivät he vain passiivisiksi kuuntelijoiksi. Tämä ei kuitenkaan ollut tämän intervention tarkoitus.

Tilannetaju kehittyi koko ajan, kun ohjauskokemusta kertyi. Oli helpompi ymmärtää ryhmän tarpeita ja nähdä tilanne oppilaiden kannalta. Esimerkiksi hiljaisuuden sietäminen koettiin alussa vaikeaksi, mutta kun itse näki ja kuuli toisten ohjaajien mielipiteitä, opimme näkemään hiljaisuuden merkityksen ja tarpeellisuuden. Huomasimme, että hetken hiljaisuuden jälkeen kuka vaan ryhmän jäsenistä vastasi kysymyksiin kysyttäessä. Hiljaisuus antoi nuorelle mahdollisuuden omien ajatusten kokoamiseen. Ohjaajan oli myös toisaalta osattava katkaista painostavaksi muodostunut hiljaisuus, josta ei ollut enää haluttua hyötyä.

Ohjaustilanteiden ilmapiiri muuttui avoimemmaksi ja rennommaksi oman rentoutumisen sekä oman asiantuntijuuden lisääntyessä. Luottamus siihen, että pärjää ohjaajana nuorten kanssa vahvistui jokaisen ohjauskerran jälkeen ja siten pystyi ajattelemaan asioita yhä paremmin nuorten näkökulmasta. Koimme, että nuoret toivat ajatuksiaan rohkeammin esiin, kun pyrimme aktiivisesti avoimeen ja arvostavaan ilmapiiriin. Lisäsimme ohjaustilanteisiin tietoisesti kannustavaa palautetta ja rohkaisimme nuoria kertomaan omista ajatuksista. Yritimme kuitenkin jättää sanomatta ”hyvä vastaus”, koska emme hakeneet niin sanottuja oikeita vastauksia vaan nuorten omia ajatuksia.

Alussa sorruimme liikaa hyvien neuvojen tarjoamiseen ja oman asiantuntijuuden osoittamiseen. Tämä ei tietenkään palvellut kenenkään tarpeita ja osoitti huonoa tilannetajua. Vasta kun osasimme luopua nuorten elämään puuttumisesta ja ymmärsimme perustaa käsityksemme nuorilta saatuun tietoon eikä enimmäkseen omiin oletuksiimme, pääsimme lähemmäksi tavoitteitamme. Tavoitteena oli kuunnella nuoria ja rohkaista heitä päihitteettömään elämään heistä itsestä nousevan halun kautta. Ohjaajan yhtenä tärkeänä tehtävänä oli antaa nuorille mahdollisuus puheenvuoroon, mikä onnistui paremmin muutaman ohjauskerran jälkeen.

Ohjauskokemuksen karttuessa osasi keskustelua herättäviä kysymyksiä muotoilla parempaan suuntaan. Opimme käyttämään yhä enemmän avoimia kysymyksiä, kuten esimerkiksi mitä tällä tarkoitat kuin miksi. Enää ei myöskään säikähtänyt nuorten räväköitä mielipiteitä, vaan niihin osasi tulla paremmin vastaan. Alussa saattoi helposti provosoitua jyrkistä mielipiteistä. Tällöin ei osannut toimia keskustelua rakentavasti eteenpäin vievänä ohjaajana. Ohjaustaitojen kehittymisen myötä ohjaustilanteiden kysymykset heräsivät yhä enemmän ryhmän tarpeista, eikä valmiiden kysymyssarjojen pohjalta.

Ymmärrys siitä, että jokainen pienryhmä on erilainen ja jokaista ryhmää kannattaisi lähestyä omalla tavallaan, lisääntyi. Ymmärsimme, että jokainen ryhmä toimii omalla tavallaan ja vaikutusmahdollisuudet ryhmän toimintaan näin lyhyessä ajassa ovat rajalliset. Ryhmää piti ajatella omana kokonaisuutena, jota ohjaajan ei kannata määrätä ja ohjata juuri niin kuin itse olisi halunnut. Vaikka ryhmä ei toiminut niin kuin ohjaaja oli suunnitellut, ei se kuitenkaan tarkoittanut sitä, että ohjaustilanne olisi epäonnistunut. Ryhmä toimi yleensä juuri niin hyvin, kuin kyseessä oleva ryhmä saattoi toimia. Ryhmät toimivat, jos vain ne saivat tilaa toimiakseen. Näin päästiin varmasti nuorten kannalta toimivimpaan keskusteluun. Kun ohjaaja kykeni huomioimaan ryhmän tavan toimia, oli myös asiasisällön käsittely selkeämpää ja oppilaat toivat rohkeammin omia mielipiteitään esille. Oleellista oli ymmärtää sekin, että ryhmän jäsenet olivat yksilöitä, joilla oli jokaisella oma elämänsä, mikä ei välttämättä ollut yhteneväinen ryhmän kanssa kuin tämän hetken.

Olimme opiskelleet yhdessä jo kaksi vuotta ennen yhteisen opinnäytetyön aloittamista sekä kuuluimme kaikki samaan pienryhmään. Neljä opiskelijaa oli tehnyt jo aikaisempina vuosina ryhmätöitä yhdessä ja kaksi muuta opiskelijaa keskenään, joten toisten työskentelytavat olivat tulleet tutuiksi. Alun perin opinnäytetyö oli tarkoitus tehdä neljän opiskelijan voimin, mutta Vantaan ehkäisevän päihdetyön edustajat olivat sitä mieltä, että toimiviin interventioihin tarvitaan kuusi opiskelijaa. Seuraavaksi mietimme, että jos kaksi opiskelijaa tulisi toiminnalliseen vaiheeseen lisäksi ja he tekisivät oman opinnäytetyönsä syventyen omaan aiheeseensa. Ohjaavan opettajan suosituksesta päädyimme tekemään yhden työn kuuden opiskelijan voimin.

Teoriaosuuden kirjoittamista jaoimme keskenämme alustavasti syksyllä. Alustavat jaot jäivät melko pysyviksi ja monet jatkoivat oman aihepiirinsä parissa. Toisaalta jos joku oli sitä mieltä, että halusi vaihtaa aihetta ja jatkaa toisaalta, löytyi aina toinen, joka halusi jatkaa aiheen parissa. Teoriaosuutta jokainen kirjoitteli omaan tahtiinsa sen mukaan, kun ehti. Sovimme syksyn ja talven aikana muutaman päivämäärän, jolloin kokosimme teoriaa yhdessä. Suunnittelupalavereita interventioiden pitämisestä pidimme muutaman. Jokaisesta tapaamisesta ja siinä sovituista asioista kirjoitimme vuorollamme muistion, jotta sovitut asiat olivat varmasti kaikkien tiedossa, eikä haitannut, jos ei johonkin tapaamiseen päässyt. Yhteishenki on ollut reilu ja arvostava sekä sallinut erilaisten mielipiteiden lausumisen. Ryhmässä on uskaltanut ja voinut sanoa mielipiteensä.

Yhteistyö on sujunut hyvässä hengessä. Etenkin toiminnallisessa vaiheessa yhteistyö sujui saumattomasti. Olimme sopineet selkeästi työnjaosta ja vastuista, joten vastuuvuorossa oleva sai päättää, miten toimitaan. Toki muut olivat tukena tarvittaessa, mutta tämä varmasti selkeytti



yhteistyötä. Ohjausteoriasta tekemämme toimintaohjeet loivat myös toiminnalle yhteiset säännöt ja suunnat, joista olimme ryhmänä sopineet. Näin kaikki ryhmän jäsenet olivat selvillä tavoitteista ja toimintatavoista. Jokaisen luokan jälkeen myös purimme tilanteet ja tapahtuneen yhdessä keskustellen. Silloin sai tuoda esille asioita, mikä tuntui menneen pieleen, mikä meni hyvin tai mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Näiden keskustelujen myötä myös ryhmämme yhteishenki parani sekä saatoimme tukea toisia mietityttävissä kohdissa. Esimerkiksi hiljaisuuden sietäminen oli aluksi toisilla tosi vaikeaa, mutta keskustelujen myötä kaikki oppivat, että hiljaisuus voi olla mahdollisuus hyvälle keskustelulle.

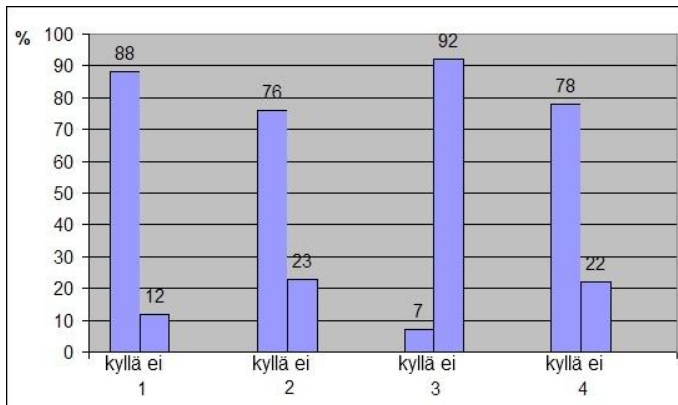
Toiminnallisen vaiheen ja ohjaustaitojen kehittymisen myötä myös yhteishenki ryhmässä parantui. Olimme selvinneet seitsemäsluokkalaisten ohjauksesta ja mielestämme työskentelymme sujui erittäin hyvin. Olemme oppineet paljon tarpeellisia käytännön taitoja tulevaa työtämme ajatellen. Myös ammatti-identiteetti on vahvistunut, kun olemme esitelleet itsemme oppilaille ja opettajalle tulevina terveydenhoitajina ja sairaanhoitajana sekä työskennelleet intervention aikana omassa ammattiroolissamme. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen osoittautui haasteellisimmaksi osuudeksi opinnäytetyötä, kun samaan aikaan opinnäytetyön kanssa oli meneillään tiiviitä opintojaksoja ja välillä työharjoittelujaksoja. Isossa ryhmässä opinnäytetyötä tehdessä vaadittiin hyviä yhteistyötaitoja sekä kykyä tulla toimeen erilaisten näkemysten ja toimintatapojen kanssa.

### 5.3 Oppilaiden palaute

Ohjaustuntien päätteeksi oppilailta kerättiin palautetta tunneista kyselylomakkeen avulla. (Liite 1) Palautelomakkeessa oli yksi taustakysymys, jolla kartoitettiin vastaajan sukupuoli ja tämän lisäksi kahdeksan strukturoitua sekä yksi avoin kysymys. Kaikki tunnille loppuun asti osallistuneet oppilaat vastasivat palautekyselyymme, vastauksia tuli 171 kappaletta.

Kyselyssä neljä ensimmäistä kysymystä koski oppilaiden kokemaa tiedon saantia ja sen tarvetta (Kuvio 1). Ensimmäisenä kysyttiin ”Saitko tästä tunnista uutta tietoa?”. Oppilaista 88 % koki saaneensa uutta tietoa järjestämältämme tunnilta ja 12 % ei oppinut mitään uutta. 76 % oppilaista oli sitä mieltä, että päihteiden käytöstä puhutaan koulussa tarpeeksi ja 92 % ei kokenut tarvitsevänsä enempää tietoa päihteistä. Nuoret siis kokevat tietävänsä jo tarpeeksi päihteistä, eikä lisätiedolle ole tarvetta. Kuitenkin valtaosa nuorista oppi kuitenkin jotakin uutta terveystietotunnilla.

Neljänneksi kysyttiin ”Puhutaanko koulussa kiusaamisesta tarpeeksi?”. Kaikista oppilaista 78 %:n mielestä kiusaamisesta puhutaan koulussa tarpeeksi, mutta joillakin yksittäisillä luokilla jopa kolmanneksen mielestä kiusaamisesta ei puhuta tarpeeksi. Tällaisiin luokkakohtaisiin eroihin voi olla monia syitä. Ehkä toisilla luokilla asiaa olikin käsitelty ennestään enemmän luokanvalvojan toimesta, tai sitten toisilla luokilla esiintyi enemmän kiusaamista tai tarvetta siitä puhumiseen.



Kuvio 1. Oppilaiden kyselyn neljän ensimmäisen kysymyksen vastausjakaumat

Kahdella kysymyksellä kartoitettiin oppilaiden näkemystä tuntien onnistumisesta. Oppilaista 97 % koki saaneensa halutessaan puheenvuoron ja 3 % eli kaikkiaan viisi oppilasta ei saanut halutessaan puheenvuoroa. Valtaenemmistö eli 95 %:n mielestä tunti oli hyvin järjestetty. Olimme siis onnistuneet järjestämään suurimmalle osalle ohjaustunnin, jonka aikana he kokivat voivansa kertoa mielipiteensä sekä osallistua keskusteluun näin halutessaan. Tämä on opinnäytetyöryhmälle merkki siitä, että yksi ohjaustavoitteistamme täyttyi. Toisinaan ohjaustuntien jälkeen pohdimme mitä tehdä, kun toiset oppilaat eivät osallistuneet käytyyn keskusteluun juuri lainkaan. Oletimme kuitenkin, että kaikki eivät halua ilmaista mielipiteitään muiden kuullen ja siksi emme heitä siihen pakottaneet. Oppilaiden palautteesta saatu tulos vahvistaa käsitystämme.

Lopuksi kontrolloitiin vielä sitä, kuinka hyvin tunteja oli seurattu. Lomakkeessa oli kaksi väittämää, joista piti tietää onko väite totta. Aikuisista vähemmistö tupakoi ja tämän tiesi tunnin jälkeen 95 % oppilaista, vaikka ennen tunteja kysyttäessä valtaosa ei tätä tiennyt. Kylkiasento-väittämään 92 % tiesi oikean vastauksen. Kaikkiaan 89 % oppilaista vastasi molempiin väittämiin oikein eli tunteja oli mitä ilmeisimmin seurattu hyvin.

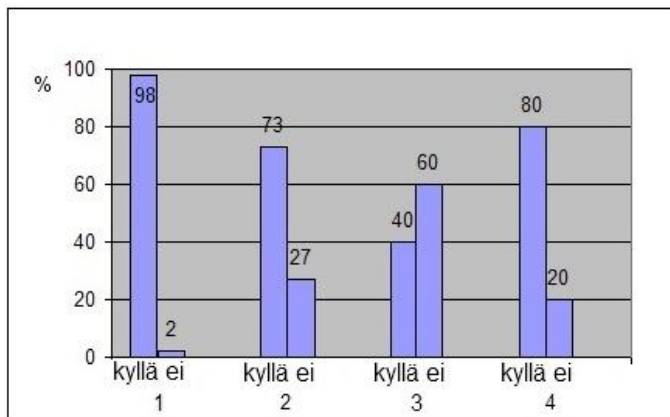
Viimeisenä kysyttiin avoimena kysymyksenä, mikä tunnissa oli oppilaiden mielestä parasta. Kysymys oli aseteltu näin, jotta saataisiin tietää, mistä oppilaat olivat erityisesti pitäneet

tunnilla, eli mikä valmiina saadussa materiaalissa erityisesti kiinnosti nuoria. Noin puolet oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Eniten mainintoja sai alkoholirastin noppapeli, jota vajaa viidennes piti tunnin parhaana antina. Myös alkoholirastin kylkiasentoharjoitus kiinnosti nuoria, sillä noin 9 % piti siitä eniten. Yhtä suuri osa oppilaista piti päivästä kokonaisuudessaan ja lisäksi noin 8 % piti siitä, että tunneilla oli jotakin tavallisesta poikkeavaa toimintaa, eikä tarvinnut tehdä oppikirjan tehtäviä. Muutamia mainintoja sai myös uuden tiedon saanti, sekä se, että tunneilla oli keskustelua ja sai kertoa omia mielipiteitään.

#### 5.4 Vanhempien kyselyn tulokset

Interventiotuntien jälkeen 7. luokkalaisten vanhemmille lähetettiin sähköisen reissuvihkon eli Wilma-ohjelman välityksellä kirje (Liite 3), jossa vanhempia pyydettiin vastaamaan tekemäämme kyselyyn. Viesti sisälsi linkin internetissä täytettävään kyselyyn (Liite 4). Vanhemmille suunnattu kysely tehtiin Webropol - ohjelmistolla, johon saatiin tunnukset Vantaan ehkäisevän päihdetyön projektikoordinaattori Tiina Hörkön kautta. Vastauksia tuli yhteensä 40 kappaletta. Vastaajista 21 oli tytön vanhempia ja 19 pojan vanhempia. Vastanneista 36% oli keskustellut lapsensa kanssa järjestämästämme ehkäisevän päihdetyön tunnista tai edeltävällä tunnilla näytetystä Haluutsäki? -elokuvasta. Yli kolmasosalla oppilaista toteutui siis terveystiedon prosessiluontoisuus eli aiheita käsiteltiin useampaan otteeseen sekä koululla ja joissakin tapauksissa myös kotona.

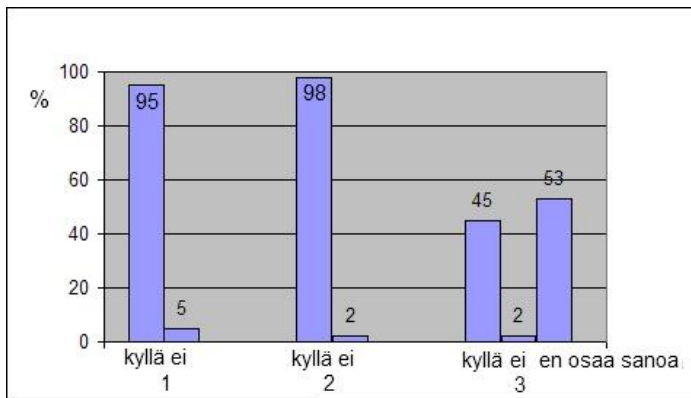
Vanhemmilta kysyttiin muun muassa päihdekasvatukseen liittyviä kysymyksiä (Kuvio 2), vanhempien kyselyn kysymykset 3, 5, 6 ja 8. 98% vanhemmista vastasi myöntävästi kysymykseen ”Koetteko, että kodin antamalla päihdekasvatuksella on vaikutusta lapsen päihdevalintoihin?”. Kaikkien vastanneiden mielestä oman lapsen kanssa on helppoa keskustella päihdetyöhön liittyvistä asioista. Vastanneista vanhemmista 73% koki, että heidän lapsensa tietää riittävästi päihdetyöhön liittyvistä riskeistä ja 27% mielestä näin ei ole. Vastanneista vanhemmista 60% ei kokenut tarvitsevänsä kodin ulkopuolista tukea lapsensa päihdekasvatukseen. Kaikki vastanneet kokivat kuitenkin koulun tarjoaman päihdekasvatuksen hyödylliseksi ja 80% mielestä koulun tulisi panostaa vielä enemmän päihdekasvatukseen. Näistä vastauksista päätellen koulun tarjoama päihdekasvatus koetaan erittäin tärkeäksi, ja sitä kaivataan jopa lisää.



Kuvio 2. Vanhempien kyselyn kysymyksien 3, 5, 6 ja 8 vastausjakaumat

Avoimena kysymyksenä kysyttiin, minkälaista päihdekasvatusta vanhemmat toivoisivat koulussa järjestettävän. Kysymykseen tuli 27 vastausta. Suurin osa vastaajista toivoi realistista faktatietoa mieluiten tunteisiin vetoavalla tai osallistavalla tavalla kuten ryhmätöinä. Moni toivoi entisten käyttäjien tositarinoita. Myös shokeeraavia filmejä ja valokuvia toivottiin päihdekasvatukseen. Pieni osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, ettei pelottelu ja moralisointi tehoa kuolemattomiksi olonsa tunteisiin nuoriin. Siksi osa vanhemmista toivoikin keskustelemaa ja omaa päätöksentekokykyä tukevaa päihdekasvatusta, jotta lapset oppisivat tekemään omia valintoja ja kieltäytymään, jos heille tarjotaan päihteitä. Keskusteleavuutta sekä nuorten aktiivista osallistamista ja kuuntelemista korostaa myös Holmila (2002: 98-100). Hänen mukaansa nuorten kanssa tulisi tehdä päättelyä ja pohdintaa, jolloin tieto jäsentyy osaksi nuoren maailmankuvaa, eikä kaikki energia mene esitettyjen asioiden vastustamiseen (Holmila 2002: 98-100).

Kyselyn toinen osa liittyi kouluhyvinvointiin sekä koulun ja kodin yhteistyön teemoihin, kuviossa 3 vanhempien kyselyn kysymyksiin 11, 12 ja 13 tulleet vastausjakaumat. Kaikki vastanneet vanhemmat kokivat, että heidän lapsensa voivat koulussa hyvin. 95% vanhemmista oli keskustellut lapsensa kanssa koulukiusaamisesta ja 98% mielestä lapsen kanssa on helppo keskustella kouluun liittyvistä huolista ja murheista. (Kuvio 3) Terveyskasvatustuntien aikana kiusaamisrastilla oppilaat olivat kuitenkin hyvin vahvasti sitä mieltä, että kiusaamisesta kertominen kotona voi kostautua kielikellon maineena. Nuoret ymmärsivät hyvin tarinan osaa, jossa Peke ei halunnut kertoa kiusaamisesta äidilleen. Tämä herätti usein paljon pohdintaa nuorten keskuudessa. ”Koetteko, että koulusta saa tarvittaessa tukea lapsen kouluhyvinvointiin?”. 45% vastanneista vanhemmista uskoi, että tukea olisi tarvittaessa saatavilla ja yli puolet vastanneista ei osannut sanoa, olisiko tukea tarjolla.



Kuvio 3. Vanhempien kyselyn kysymyksien 11, 12 ja 13 vastausjakaumat

Vastanneista vanhemmista 47% oli sitä mieltä, että koulun ja kodin yhteistyössä olisi kehitettävää ja 53% mielestä kehitettävää ei ole. Kyselyn toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin ”Miten koulun ja kodin yhteistyötä voisi kehittää?”. Kysymykseen tuli 17 vastausta. Moni toivoi enemmän vanhempainiltoja, yhteisiä hetkiä ja tapahtumia. Toivottiin myös, että opettajilta tulisi enemmän palautetta siitä, miten koulussa menee. Nyt tiedotus on lähinnä todistuksen numeroiden varassa. Moni vastaajista toivoi myös nopeampaa tiedottamista ja matalan kynnyksen puuttumista koulussa ilmenneisiin ongelmiin. Yksi vastaajista toivoi, että vanhemmat olisivat itse aktiivisempia ja osallistuisivat tilaisuuksiin, sillä hänen mukaansa viime kevääseen päihdetietoiskupäivään osallistui vai kourallinen kaikista kutsutuista vanhemmista. Sähköistä reissuvihkoa, Wilmaa, kehuttiin myös, mutta viesteihin vastaaminen vaihtelee vastauksien perusteella hyvin paljon luokanvalvojittain. Lopuksi kysyimme vielä päihdekasvatukseen liittyvän vanhempainillan järjestämisen tarpeellisuudesta. Vastaajista 33% mielestä tällainen vanhempainilta voisi tulla tarpeeseen ja 67% mielestä järjestämiseen ei ole tarvetta.

## 5.5 Intervention materiaalin arviointi

Työn tavoitteena ei ollut valmiina saadun materiaalin kehittäminen, mutta Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikön pyynnöstä sitä arvioidaan lyhyesti. Materiaali oli alusta lähtien hyvin selkeä ja helposti hyödynnettävä. Materiaali on neljässä salkussa, yksi kutakin rastia kohtaan ja neljännessä salkussa oli aloituksen ja lopetuksen materiaalit. Lähes kaikki tarvittava sisältyi salkkuihin. Lisänä käytettiin jumppamattoja alkoholirastin kylkiasentoharjoituksessa ja kiusaamisrastilla oli viimeisen luokan kanssa käytössä mielipidejana ja muovileluja. Ennen interventiotuntien järjestämistä Peltolan yläkoulun terveystiedon opettaja Elina Kojo kertoi, että terveystiedon tunneilla nousee enenevässä määrin esiin kannabis-teema. Aihetta on käsitelty

lähiaikoina runsaasti mediassa ja osa nuorista kokee kannabiksen vaihtoehtona alkoholille. Koska kannabista ei käsitelty intervention materiaalissa, ohjaajat ottivat itse hieman selvää tästä aiheesta, jos teema nousisi esiin esimerkiksi alkoholirastilla. Keskustelua kannabiksesta ei kuitenkaan syntynyt yhdenkään interventiotunnin aikana.

Materiaali miellettiin alusta lähtien välineeksi, jota kukin ohjaaja sai käyttää omalla persoonallisella tavallaan. Keskeinen tavoitehan oli päästä keskusteluyhteyteen nuorten kanssa ja siksi materiaali itsessään oli vain apukeino tähän tavoitteeseen pääsemiseksi. Materiaalissa itsessään painotetaan, ettei kaikkia ehdotettuja toimintoja tarvitse viedä läpi rastin aikana, vaan tarkoituksena on hyödyntää niitä osia, jotka kulloisessakin tilanteessa tuntuvat tarpeellisilta. Ryhmänohjausta varten tehdyt yhteiset toimintaohjeet antoivat yhtenevän suunnan toiminnalle.

Sekä tupakka- että alkoholirasti toimivat näkemyksemme mukaan hyvin toiminnallisuuden ja selkeän sisältönsä vuoksi. Näiden rastien materiaalit sisälsivät paljon hyödyllistä tietoa tupakan ja alkoholin vaikutuksiin ja riskeihin liittyen. Aluksi tuntui, että tietoa oli jopa liikaa, jotta kaiken voisi helposti sisäistää ja hyödyntää rastilla muodostuneen keskustelun aikana. Useimmat rastinohjaajat ja kellottajat pitivät faktoja mukanaan interventiotunnin aikana ja tarkistivat tarvittaessa yksityiskohtia papereista. Tämä ei tuntunut haittaavan nuoria tai häiritsevän keskustelua. Rastien toiminta pysyi aktiivisena myös sen takia, että tilanteessa oli kakis ohjaajaa, rastin vetäjä sekä kellottaja, jotka parhaimmillaan onnistuivat vuorottelevaan yhteistyöhön, eikä katkoksia päässyt syntymään. Vähitellen materiaali tuli toki tutuksi ja muistilappuja tarvittiin vähemmän.

Tupakkarastin kuvakortit aiheuttivat aluksi hämmennystä ohjaajien keskuudessa. Nuorten oli tarkoitus valita kuvista yksi tai useampi ja kertoa, miten kyseinen kortti liittyy omaan päätökseen kieltäytyä tupakasta. Ensimmäisten luokkien kohdalla kortteja ei käytetty, sillä oletettiin, että kenties nuorten mielikuvitus ei riittäisi kuvan ja omaan motiiviin yhdistämiseen. Kuvissa oli muun muassa valssaaavia vanhuksia ja maatalon isäntiä. Lopulta kuvia uskallettiin kokeilla ja ne toimivat todella hyvin. Nuoret osasivat kuitenkin poimia itselleen merkityksellisiä kuvia ja selittää, vaikka pienen mutkan kautta, miten kuva liittyi omaan päätökseen. Tupakasta kieltäytymisen miettiminen henkilökohtaisesta lähtökohdasta tuntui toimivan, ja asiasta tuli ohjaajien mielestä nuorille läheisempi, kuin jos kieltäytymistä olisi pohdittu yleisellä tasolla.

Alkoholirastilla toiminta meni herkästi riehakkaammaksi pelien ja toiminnallisten harjoitusten vuoksi. Tämä rasti vaati siis hieman tiukempaa ohjaamista ja toiminnan kontrolloimista, jotta toiminta pysyi mielekkäänä. Jos ohjaajia oli vähemmän kuin kuusi, varmistettiin aina, että

alkoholirastilla oli kaksi ohjaajaa. Varsinkin kylkiasentoharjoitus vaati kahden ohjaajan huomion sujuakseen rauhallisesti ja opettavaisesti. Tämä oli selvästi nuorten keskuudessa pidetyin rasti, joka tuli ilmi ohjaajien tekemistä havainnoista, sekä myöhemmin oppilaiden palautteesta tehdystä yhteenvedosta. Suosio johtuu varmasti suureksi osaksi rastin toiminnallisuudesta ja monipuolisesta materiaalista. Tämän rastin noppapelin parissa olisi saanut helposti kulumaan vaikka tunnin, niin innokkaasti nuoret sitä pelasivat. Monesti tuntuikin, että alkoholirastilla aika loppui kesken.

Kiusaamisrasti koettiin kolmesta rastista haasteellisimmaksi, koska materiaali jätti paljon ohjaajan omien kysymysten ja vapaan keskustelun ohjaamisen varaan. Rasti oli myös vähiten toiminnallinen. Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksiköstä vinkattiin etukäteen, että rasti on joskus toiminut paremmin, kun sen ohjelmaan on lisätty toiminnallisuutta. Oppilaat voisivat vaikka ilmaista mielipiteitään menemällä luokan eri puolille mielipiteensä mukaisesti, kuten aloituksen väittämässä tehtiin. Tällainen järjestely ei kuitenkaan kohdallamme onnistunut, sillä kiusaamisrastin tilana toimi pieni kirjastohuone, jonka pöydän ympärille kerääntyneenä rasti järjestettiin. Toki tilaa olisi voitu vaihtaa, mutta tämä juolahti ohjaajien mieleen vasta, kun kaikki interventiot oli jo pidetty. Keskustelua ja mielipiteiden ilmaisua oli siis tarkoitus viritellä Peken tarinan lomassa ja sitä syntyi pienryhmästä riippuen hyvin vaihtelevasti. Joskus tarinaa ei päästy loppuun asti ja toisinaan aikaa jäi vielä tarinan jälkeen runsaasti.

Viimeisen luokan kanssa kiusaamisrastilla kokeiltiin pöydälle asetettua mielipidejanaa. Janan vastakkaisissa päissä olivat väittämät ”samaa mieltä” ja ”eri mieltä”. Pienellä lelulla nuoret saivat ilmaista mielipiteensä esitettyyn väitteeseen (Liite 5). Väittämät laadittiin työme koulukiusaamista käsittelevän teorian pohjalta. Mielipidejana toimi selvästi nuoria aktiivisesti osallistuneiden kolmen pienryhmän perusteella arvioituna. Jokaiseen väittämään ei tarvinnutkaan ottaa kantaa ja nuoret kyllä osallistuivat, kun kohdille osui tarpeeksi ajatuksia herättävä väite. Ohjaaja ei kiinnittänyt niinkään huomiota yksittäisten oppilaiden mielipiteisiin, kuin siihen, että väitteestä keskusteltiin lelujen siirtelyn jälkeen. Keskustelua syntyi todella hyvin mielipidejanalla tapahtuneen herättelyn jälkeen. Rastia olisi pitänyt ymmärtää kehittää jo aikaisemmin, jotta menetelmää olisi voinut hyödyntää ja testata useampien pienryhmien kodalla.

Lopuksi kiusaamisrastilla tehtiin nuorten kanssa adressi, jossa he ilmaisivat toiveitaan siitä, miten koulun tulisi puuttua kiusaamiseen. Osallistumisessa oli tämänkin tehtävän osalta paljon vaihtelua ja toisinaan ohjaajasta tuntui, että adressiin kirjattiin lähinnä hänen ehdottamiaan ajatuksia. Ohjaajan paine tässäkin osatehtävässä väheni, kun rastia oli pitänyt useamman kerran. Tärkeintä

oli keskustelun herättely, eikä mullistavien keksintöjen aikaansaanti. Myöhempien ryhmien kohdalla ohjaaja ymmärsi adressin materiaalin tarjoamaksi menetelmäksi, eikä itsetarkoitukseksi.

Aloitukset ja lopetus toimivat hyvin yhteen keskenään ja lopetus kokosi jo aloituksessa sekä rastien aikana esiin nousseita teemoja välittämistä. Sekä aloitus- että lopetusmateriaalissa kehoitettiin pohtimaan nuorten kanssa muun muassa kysymystä: ”Mitä aika välittää voisi tarkoittaa?”. Tässä vaiheessa nuoret olivat kokoontuneet takaisin terveystiedon luokkaan isoksi ryhmäksi. Lopetuksessa kysymys herättikin jo aktiivista vastailua ja keskustelua. Joskus toiminta meni aikamoiseksi hälinäksi ja ehkä kokoavat kysymykset olisivat voineet esittää jo viimeisellä rastilla kellottajan toimesta. Kaiken kaikkiaan aloituksen ja lopetuksen materiaalit ajoivat asiansa mielestämme hyvin.

## 6 POHDINTA

Viimeisten kouluterveyskyselyiden mukaan yläkoululaiset hyväksyvät tupakoinnin selvästi aiempaa yleisemmin, vaikka 2000-luvulla tupakoinnin hyväksyminen on ollut tasaisessa laskusuunnassa. Nuorten päihdeasenteiden huolestuttavaan suunnanmuutokseen viittaa myös kerran viikossa tapahtuvan humalajuomisen hyväksymisen lisääntyminen kaikissa kouluterveyskyselyn tutkituissa ryhmissä. (Kouluterveyskysely 2009.) Asenteiden muutokseen on tärkeitä reagoida pikaisesti ja tehostaa ehkäisevän päihdetyön muotoja. Koulu on nuorille luonteva terveyden edistämisen areena ja siellä tavoitetaan monta ikäluokkaa vuosittain (Vertio 2003: 97.) Rantasen (2007: 35) mukaan nuoret toivovat kouluterveydenhuollolta ja koululta konkreettista tietoa päihteistä sekä asioihin puuttumista. Nuorten päihteidenkäyttöön liittyviin valintoihin vaikuttaa merkittävästi kaverit, mutta vanhempien merkitys on nuorten mielipiteen mukaan oleellisin (Rantanen 2007: 64-65). Toimivassa päihdevalistuksessa nuorella on mahdollisuus keskittyä asioiden jäsentelyyn ja ymmärtämiseen samalla, kun häntä kohdellaan aktiivisena ja järkevänä toimijana (Holmila 2002:98-100).

Työn tarkoituksena oli pitää terveyskasvatustunnit terveystiedon oppitunneilla Peltolan koulun 7. luokan oppilaille. Aika välittää! -intervention mukaisesti tavoitteena oli herättää keskustelua ja pohdintaa päihdeittömistä valinnoista nuorten keskuudessa sekä lisätä nuorten tietoisuutta alkoholinkäytön ja tupakan haitoista. Enintään kahdeksan hengen pienryhmässä yksittäisellä oppilaalla oli realistinen mahdollisuus puheenvuoroon ja toimivaan keskusteluun muiden



ryhmäläisten tai intervention aikuisten kanssa. Useissa ryhmissä syntyi monipuolista keskustelua aiheista ja nuoret toivat ajatuksiaan rohkeasti esille. Pienryhmässä oppilaiden isossa luokassa ilmenneet roolit eivät juuri näkyneet, vaan suurin osa oppilaista keskusteli aiheista luontevasti ja asiallisesti. Myös aremmat tai hiljaiset oppilaat vaikuttivat osallistuvilta, vaikka eivät niin montaa kommenttia sanoneetkaan kuin puheliaammat. Toiminnallinen terveystkasvatus pienryhmässä kohtasi yksittäisen oppilaan tarpeen ja mielenkiinnon paremmin kuin isossa luokassa olisi mahdollista. Tämän huomasi käytännössä siinä, millaista oli vuorovaikutus pienryhmissä verrattuna koko luokalle pidettyihin aloitukseen ja lopetukseen.

Intervention aikana näkyi myös, että monien oppilaiden tiedot päihteiden haitoista olivat puutteellisia, vaikka palautekyselyn mukaan 92 % oppilaista oli sitä mieltä, etteivät he tarvitse lisää tietoa päihteistä. Monet oppilaat eivät tienneet sammumisen olevan vaarallista, vaan he ajattelivat sen olevan normaali seuraus alkoholinkäytöstä. Kylkiasennon harjoitteluun oli luontevaa liittää keskustelu sammumisen riskeistä, jota oppilaat kiinnostuneena kuuntelivat. Tässäkin korostui toiminnallisuuden etu, kun juuri oma luokkakaveri oli se ”tajuton”, jota autettiin. Oman tunnemaailman liittyminen harjoitukseen auttoi varmasti harjoituksen mieleen painamista. Oppilaat olivat yleensä yhtä mieltä siitä, ettei voi tietää, mitä tuntemattoman tai puolittutun tarjoama pullo sisältää. Kuitenkin yhdessä ryhmässä viisi vauhdikasta poikaa oli vankasti sitä mieltä, että maistamalla saa hyvin selville, mitä vieraan tarjoama pullo voi sisältää. Ryhmässä paine mennä mukaan ryhmän tyhmänrohkeisiin kokeiluihin välittyi näin hyvin. Jokaisella luokalla intervention aloituksessa toistui sama näkemys, kun valtaosa oppilaista oli sitä mieltä, että aikuisista suurin osa tupakoi. Tuntien jälkeen tehdyssä palautekyselyssä 95 % oppilaista tiesi sitten vastausvaihtoehdon ”aikuista suurin osa tupakoi” vääräksi. Vaikka nuoret itse kokivat tietävänsä päihteistä tarpeeksi, niin palautekyselyn mukaan 88 % sai kuitenkin mielestään uutta tietoa pidetyistä tunteista. Toiminnallinen terveystkasvatus oli oppilaiden mieleen; alkoholirastin noppapeli, kylkiasentoharjoitus, päivä kokonaisuutena, tavallisesta poikkeava toiminta, keskustelu ja omien mielipiteiden kertomisen mahdollisuus oli heidän mielestään tunteissa parasta.

Koulukiusaaminen on ollut viime aikoina jatkuvasti ajankohtainen puheenaihe medioissa ja kouluun liittyvissä teemoissa. Viikissä loppuvuodesta 2009 tapahtunut 14-vuotiaan tytön pahoinpitely herätti laajaa keskustelua koulukiusaamisesta, sen muodoista ja kiusaamisen ehkäisystä. Tapahtunut, etukäteen suunniteltu ja usean läsnäolijan seuraama pahoinpitely, tulkittiin monilla tahoilla viestinä uudesta ilmiöstä nuorten käyttäytymisessä, eikä sitä nähtykään pelkästään koulukiusaamisena. Nuorten miesten pahoinvointi hyvinvointiyhteiskunnassamme on ilmennyt rajuimmillaan Jokelan ja Kauhajoen koulusurmista, mutta nyt on laajempaan

keskusteluun noussut myös tyttöjen reagointi pahoinvointiin. Kiusaaminen kaikissa muodoissaan on jokapäiväistä elinympäristössämme, eikä se voi olla synnyttämättä pahoinvointia. Onneksi monissa kouluissa on havahduttu asiaan ja esimerkiksi KiVa-koulu hankkeesta on saatu hyviä ja positiivisia tuloksia.

Tavoitteena oli myös intervention myönteinen vaikutus nuoren asenteisiin ja toimintaan. Intervention teemoja yhdistävä tekijä, välittäminen, selkiytyi silminnähävästi tuntien aikana. Hankkeen tavoitteiden mukaisesti kiusaamisrastilla heräteltiin nuorten näkemyksiä ja ohjattiin heitä havaitsemaan keinoja kiusaamistilanteisiin vaikuttamiseksi. Monet nuoret eivät nähneet mahdollisuutta itse puuttua kiusaamiseen. Päälimmäisenä monilla vaikutti olevan pelko kiusatuksi joutumisesta. He eivät aluksi ajatelleet kiusaamista ryhmäilmiönä, jonka ehkäisyssä jokaisella voi olla oma roolinsa. Monet kuitenkin näyttivät heräävän yhdessä puuttumisen mahdollisuuteen. Rastilla kirjoitetun adressin vaikuttavuuteen nuoret eivät oikein uskoneet, vaan olivat sitä mieltä, etteivät koulu ja opettajat kuitenkaan puutu kiusaamiseen. On huolestuttavaa, jos nuoret eivät luota tai usko siihen, että aikuiset voisivat tai haluaisivat auttaa. Annetun tehtävän nuoret kuitenkin tekivät, ja monet pohtivat asiaa tosissaan. Alkoholistilla näkyvä välittäminen tajuttoman auttamiseksi oli nuorille ehkä uutta, niin mieltäpäisiltä jotkut vaikuttivat. Jokaisessa intervention lopetuksessa oppilaat kertoivat, yleensä innokkaasti, kenestä he välittävät. Kavereista, perheestä ja läheisistä välitettiin, mutta yleensä voimakkaimmalla äänenpainolla kuului toteamus, että itsestä tulee välittää ja itsestä on pidettävä itse huolta. Lopetuksessa oppilaat vaikuttivat tyytyväisiltä ja kokonaiselta ryhmältä; ehkä myös siksi, että alussa ilmoille heitetty kysymys siitä, mitä ”Aika välittää!” voisi tarkoittaa ja kenestä tulisi välittää, oli saanut vastauksensa.

Koti ja koulu ovat seitsemäsluokkalaiseen vaikuttavia kasvuyhteisöjä, joiden yhteistyötä ja vuorovaikutusta tarvitaan nuoren oppimisen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Perusopetuksen suunnitelman (2004) mukaan yhteisvastaallisen kasvatuksen tavoitteena on tukea nuorten turvallisuutta ja hyvinvointia koulussa sekä edistää oppimista. Vantaan kaupungin perusopetuksen arvoin kuuluu lapsen ja nuoren kasvun tukeminen yhteistyössä kotien kanssa (Peltolan koulun opetussuunnitelma 2009.) Opinnäytetyöryhmä halusi tukea kodin ja koulun yhteistyötä lähettämällä vanhemmille viestin pidettävistä tunteista etukäteen. Näin vanhemmat saattoivat halutessaan keskustella nuortensa kanssa tunteista ja sen aiheista, jos nuoret itse unohtavat asiasta kotona mainita. Vanhempien päihteen esimerkki ja nuorten hyvät suhteet vanhempiin ovat nuorten mielestä tehokkaita ehkäisevän päihdetyön menetelmiä (Vantaa Välittää -hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009.) Tuntien jälkeen vanhemmille lähetetyn kyselyn mukaan 40 % vanhemmista koki tarvitsevänsä kodin ulkopuolista tukea lapsen

päihdekasvatukseen, ja juuri koululta 80 % vanhemmista toivoi suurempaa panostusta tähän. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet vanhemmat kokivat kodin antamalla päihdekasvatuksella olevan merkitystä nuoren valintoihin, mutta silti 27 % oli sitä mieltä, että heidän lapsensa ei tiedä riittävästi päihteisiin liittyvistä riskeistä. Lähes puolet vastanneista vanhemmista oli sitä mieltä, että kodin ja koulun yhteistyössä olisi kehitettävää. Vanhemmat toivoivat vanhempainiltoja ja yhteisiä tapahtumia sekä tietoa siitä, miten nuorella koulussa menee. Tänä päivänä tietoa tulee lähinnä todistuksen arvosanojen muodossa. Moni vanhempi toivoi matalan kynnyksen puuttumista kouluaikana esiin tulleisiin ongelmiin.

Opinnäytetyöryhmän jäsenten ohjaus- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät näiden yhdeksän intervention aikana tapahtuneissa kohtaamisissa nuorten kanssa. Yhteistyötaidot kehittyivät paitsi opinnäytetyöryhmän sisäisessä toiminnassa myös vuorovaikutuksessa Peltolan koulun terveystiedon opettajan ja Vantaan ehkäisevän päihdetyön edustajien kanssa. Molemmat yhteistyötahot olivat kannustavia ja upealla tavalla paneutuneet nuorten asiaan ja yhteistyö heidän kanssaan sujui erinomaisesti. Yhteistyö omassa opinnäytetyöryhmässä sujui rakentavasti ja kannustavasti koko prosessin ajan. Tiedot alkoholista, tupakasta ja kiusaamisesta lisääntyivät, ja ryhmäläiset saivat taitoja terveydenhoitajan ja sairaanhoitajan työtä ajatellen.

Ohjaustuntien aikana sai paljon tietoa oppilaista havainnoimalla ja keskustelemalla heidän kanssaan. Mahdollisuudet puuttua keskustelussa esille tulleisiin nuorten elämän tärkeisiin asioihin olivat vähäiset, koska intervention rastit kestivät vain 25 minuuttia ja sitten seuraava ryhmä oli jo tulossa. Pienryhmissä oppilaat kertoivat mielipiteitään aktiivisesti; olihan pienryhmässä luontevammin mahdollisuus keskustelulle, kun keskustelijoita ei ollut kokonaista luokallista. Jotkut nuoret kertoivat avoimesti huolistaan. Joku kertoi olevansa huolissaan kaverien alkoholinkäytöstä, joku isänsä tai veljensä. Yksi taas pohti äitinsä tupakointia, toinen isoveljensä ja kolmas veljensä tyttöystävän. Joillakin luokilla ilmeni kiusaamista ja jotkut ryhmät kertoivat avoimesti kiusaamisesta. Intervention aikuisina koimme oleelliseksi antaa nuorille tunteen, että he ovat tärkeitä, kuuntelemalla, mikä heitä mietityttää sekä vastaamalla aihepiiristä herääviin kysymyksiin. Joidenkin ryhmien kohdalla jäi kuitenkin miettimään, olisiko oppilaiden kertomaan pitänyt puuttua reippaammin ja etenkin yhden luokan kohdalla ilmoittaa eteenpäin mahdollisesta kiusaajasta, josta pienryhmissä kerrottiin. Tärkeintä oli kuitenkin antaa nuorille tunne, että he tulivat kuulluiksi.

Suomalaiset koululaiset ovat menestyneet Pisa-tutkimuksissa erinomaisesti, mutta WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret viihtyvät koulussa huonommin kuin koululaiset monissa muissa Euroopan maissa. Opinnäytetyöryhmän jäsenille heräsi kohtaamisten jälkeen

ajatuksia, että koska pienryhmissä yksittäiset oppilaat saavat enemmän tilaa ja kertovat helpommin asioistaan, olisi näillä tunneilla saatua tietoa voinut käyttää apuna, jos luokan ja sen oppilaiden oppimis- ja kasvuilmapiiriä halutaan kehittää tai parantaa. Tällaisilla lyhyilläkin tapahtumilla voi saada hyödyllistä tietoa luokan ilmapiiristä nuorten kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistämistä ajatellen. Nuoret myös kertovat asioistaan mielellään, kun heille annetaan siihen mahdollisuus. Kun oppilaita kuunneltaisiin aktiivisesti, oppilaiden hyvää oppimista tai hyvinvointia mahdollisesti haittaaviin tekijöihin voitaisiin puuttua riittävän varhain, jo ennen kuin ne ovat vaikuttaneet pitkään luokan oppilaisiin. Tämä olisi nuorten itsensäkin toivomaa välittämistä. Kouluilla tulee olla opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti toimenpidesuunnitelmat kiusaamisen ja väkivallan ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi, mutta oppilaiden näkemyksen mukaan tilanteisiin ei puututa riittävän napakasti. Koululla pitäisi olla riittävästi resursseja puuttua myös varhaisvaiheen pieniin ongelmiin, ennen kuin ongelmat kasvavat isommiksi. Tämän tulisi näkyä myös oppilaille siten, että he tietävät kenen puoleen kääntyä, kun aikuisen tukea tarvitaan ja tällä aikuisella tulisi olla myös riittävästi työaikaa nuorten tukemiseksi. Koulujen oppilashuolto on toimiva järjestelmä, mutta usein sille ei ole osoitettu tarpeeseen nähden riittävästi resursseja. Luokkien oppimisilmapiiriä ja hyvää kasvuilmapiiriä tulee arvioida ja kehittää koulussa yhtälailla kuin oppimistakin. Myös oppilaat voisivat arvioida luokkansa kasvu- ja oppimisilmapiiriä, sillä heillä on siitä ensikäden tietoa ja juuri heidän elämäänsä ja tulevaisuuteensa tuo kasvu- ja oppimisilmapiiri vaikuttaa. Ei pelkästään heidän oppimistuloksensa.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 2003/2007. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WS Boowell Oy.

Alkoholiohjelma 2008-2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [WWW-dokumentti]  
<<http://info.stakes.fi/alkoholiohjelma/FI/index.htm>> (Viitattu 27.3.2010).

Ehkäisevän päihdetyön hanke 2006-2010. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [WWW-dokumentti]  
<<http://www.mll.fi/kasvattajille/ept/hanke/>> (Viitattu 27.3.2010).

Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. 2006. Stakesin työpapereita 3/2006. [PDF-dokumentti].  
<<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp3-2006-verkko.pdf>> (Viitattu 25.10.2009).

Ehkäisevän Päihdetyön perusteet. 2004. Stakes/Päihdetyö-ryhmä 2004. [RTF-dokumentti]  
<<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/koulutus/ept-perusteet.htm>>. (Viitattu 21.11.2009).

Etelä-Suomen lääninhallitus - Kodin ja koulun yhteistyötä kehitettävä: Selkeät menettelytavat ja toimintamallit ehkäisevät ongelmien syntymistä 2009 [WWW-dokumentti]  
<<http://www.laanhallitus.fi/etela/tiedote/20071029011>>(Viitattu 13.2.2010)

Ewles, Simnett, Terveiden edistämisen opas, Keuruu 1995, sairaanhoitajien koulutussäätiö.

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009 Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö - Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [PDF-dokumentti]. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1>>. (Viitattu 25.10.2009)

Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto-Mäentausta. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita

Haluutsäki? Tu: Anna Kauppinen / Vantaan kaupungin nuorisopalvelut, Curly ry. O: Veera Nivalainen. K: Jere Ikonen, Milla Kamppi. M: Matias Löfman / Trident, Joni Avelin, Lauri Uuspelto. N: Susanna Varis (Kertoja), Roosa Luhta (Linda), Satu Lindgren (Suvi), Joni Avelin (Make), Roosa Räsänen (Miia), Virva Lahdensuo (Laura), Timo Pursiainen (Samu), Taru Lehto (Noora), Jere Ikonen (Janne), Mirjam Hänninen (Kiira), Heidi Lakkamäki (Tiia), Aada Rekola (pikkusisko Annika), Tuija Kaarna (äiti) & Sergei Freundlich (poliisi). Ensiesitys Suomessa 2008.

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: huomaa, puutu, ehkäise. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Hentinen, K., Iija, A., Mattila, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua - mielenterveyshyönteön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.

Hoikkala, T. & Suurpää, L. (toim.) 2009. Kauhajoen jälkipaini: Nuorisotutkijoiden ja ammattilaisten puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Holmila, M. (toim.) 2002. Asuinalue ja päihdehaitat - Arviointitutkimus ehkäisevästä paikallistoiminnasta Tikkurilassa ja Myllypurossa. Stakes, Tutkimuksia 122. Saarijärvi: Gummerus.

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 1998. Ehkäisevää päihdetyötä tukevien ohjelmien käyttö koulussa. Opetushallitus, Stakes & Terveiden edistämisen keskus [PDF-dokumentti]. <[http://www.opi.fi/download/48953\\_paihde.pdf](http://www.opi.fi/download/48953_paihde.pdf)>. (Viitattu 19.11.2009).

- Huovinen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, KTL. 2007. Artikkelin Päätoimittajalta: Vaikuttavampaan suuntaan. [WWW-dokumentti]. <[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_7\\_2007/paatoimittajalta\\_\\_vaikuttavampaan\\_suuntaan/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_7_2007/paatoimittajalta__vaikuttavampaan_suuntaan/)>. (Viitattu 21.11.2009).
- Hyry-Honka, O. 2008. Kouluissa tarvitaan nuoria osallistavaa terveystieteiden kasvatusta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Tampere: Tammi.
- Jaatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita - Nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Stakes, Raportteja 251. Saarijärvi: Gummerus.
- Jakonen, S. 2005. Terveystietä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopiston julkaisu e. yhteiskuntatieteet 121. Kuopio: Kuopion yliopisto. [PDF-dokumentti]. <<http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-27-0360-2.pdf>>. (Viitattu 20.11.2009.)
- Jakonen, S., Tossavainen, K. & Vertio, H. 2005. Lasten ja nuorten terveydenlukutaidon oppiminen -haaste terveysneuvonnalle ja -opetukselle. Suomen lääkäri. 27-29/2005 <<http://nelli.laurea.fi:2254/cl/laakarilehti/pdf/2005/SLL272005-2891.pdf>>. (Viitattu 20.11.2009.)
- Johansson, J. 2004. Huoli lasten ja nuorten huumeiden käytöstä ja rikollisuudesta: diskurssianalyttinen lähestymistapa lasten ja nuorten syrjäytymisriskeihin. Helsinki: Hakapaino.
- Kantola, A. & Kautto, M. 2002. Hyvinvoinnin valinnat - Suomen malli 2000-luvulla. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karlsson, Raitasalo & Warpenius 2008. "Onks henkkareita?" - Ikärajakontrolle alkoholin vähittäismyynnissä. [PDF-dokumentti]. <http://yp.stakes.fi/yp/2008/2/karlsson.pdf>. (Viitattu 27.3.2010).
- Kaste-ohjelman valtakunnallinen toimeenpanosuunnitelma vuosille 2008-2011. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. [PDF-dokumentti]. <[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-7533.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-7533.pdf)>. (Viitattu 19.1.2010)
- Kauhanen, Myllykangas, Salonen, Nissinen, Kansanterveystiede, Porvoo 1998, wsoy  
Savola, Koskinen-Ollonqvist, Terveiden edistäminen esimerkein: Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: 2005 Terveiden edistämisen keskus.
- Kouluterveydenhuollon laatusuositus. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki. [PDF-dokumentti]. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>>. (Viitattu 28.10.2009)
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Stakes. Stakes oppaita 51. [PDF-dokumentti]. <[http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/muut/Oppaita51\\_2002.pdf](http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf)>. (Viitattu 31.10.2009)
- Kouluterveyskysely 2008. Pääkaupunkiseudun raportti 2008. Stakes. [PDF-dokumentti]. <[http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/pkseutu2008\\_raportti.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/pkseutu2008_raportti.pdf)>. (Viitattu 7.1.2009)

Kouluterveyskysely 2009. Stakes. [www-dokumentti].

<<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/lansisuomenlaani2009/paiht eet2009isl.htm>>. (Viitattu 14.2.2010)

Kronqvist, E-L., Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia, matkalla muutokseen. Porvoo: WS Boowell Oy.

Kuure, T. (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Helsinki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I, Villberg, J. & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys - WHO-Koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994-2006. Opetushallitus. [PDF-dokumentti].  
<[http://www.opi.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/opi/embeds/46472\\_peruskoulun\\_567\\_luokan\\_kokemukset.pdf](http://www.opi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/opi/embeds/46472_peruskoulun_567_luokan_kokemukset.pdf)>. (Viitattu 25.10.2009).

L 1972/66= Kansanterveyslaki. Finlex- Valtion säädöstietopankki. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>>. (Viitattu 28.10.2009).

L 2003/477= Laki perusopetuslain muuttamisesta. Finlex- Valtion säädöstietopankki. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030477>>. (Viitattu 25.10.2009).

L 2007/417= Lastensuojelulaki. Finlex- Valtion säädöstietopankki. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>>. (Viitattu 28.10.2009).

Laatutähteä tavoittelemassa - Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Stakes. [PDF-dokumentti].  
<[http://neuvoa-antavat.stakes.fi/NR/rdonlyres/EC80AF22-E280-498B-A05B-B1839EA118DF/0/laatutahtea\\_tavoittelemassa.pdf](http://neuvoa-antavat.stakes.fi/NR/rdonlyres/EC80AF22-E280-498B-A05B-B1839EA118DF/0/laatutahtea_tavoittelemassa.pdf)> (Viitattu 21.11.2009)

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T., Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali ja terveysalalla. 8. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lepistö, M. 2009. Kodin ja koulun yhteistyö lapsen kasvun ja kehityksen tukena alakoulussa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. [PDF-dokumentti]. <[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19957/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200904081393.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19957/URN_NBN_fi_jyu-200904081393.pdf?sequence=1)>. (Viitattu 11.1.2010)

Luopa, P., Pietikäinen, M., Jokela, J. 2008. Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000-2007. Opetusministeriön julkaisuja 2008:7. [PDF-dokumentti].  
<<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm07.pdf?lang=fi>>. (Viitattu 29.10.2009).

Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityopsykologiaan, kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Boowell Oy.

Lämsä, A-L. 2009. Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto & Jyväskylän yliopisto. 2008. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus - Osa I, alkukartoitus. [PDF-dokumentti].

<<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/ace094ef7b98f9ee285e58098362d4f3/1258997986/application/pdf/5508822/EPT%20alkukartoitus.%20pdf.pdf>>. (Viitattu 20.11.2009).

MUKAVA- Hanke, Koulun ja kodin yhteistyö - projekti 2005 [WWW-dokumentti]

<<http://www.mukavahanke.com/index.html>> (Viitattu 13.2.2010)

Mäenpää, T. 2008. Alakoulun terveydenhoitajan ja perheen yhteistyö. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. [PDF-dokumentti]. <<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7366-1.pdf>>. (Viitattu 11.1.2010)

Niemi, R. 2009. Onks tää tavallinen koe vai sellanen, missä pitää miettiä? Ympäristölähtöisen terveystieteiden pedagogiikan kehittäminen narratiivisena toimintatutkimuksena. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Väitöskirja.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007. ESPAD- tutkimusten tulokset. Raportti 6/2009. [PDF-dokumentti]. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1bdd2d77-b36d-499c-b8de-dd714abf80d8>> (Viitattu 27.3.2010).

Onnismaa, J. 2003. Epävarmuuden paluu. Ohjauksen ja asiantuntijuuden muutos. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö: Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.

Opetushallitus - Laatua kodin ja koulun yhteistyöhön, Helsinki 2007 [PDF-dokumentti]

<<http://www.edu.fi/julkaisut/laatukuvaus2007.pdf>> (Viitattu 10.2.2010)

Opetusministeriö. 2009a. KiVa Koulu -ohjelma. [WWW-dokumentti].

<[http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin\\_kehittaminen/KiVaKoulu.html](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin_kehittaminen/KiVaKoulu.html)>. (Viitattu 23.11.2009).

Opetusministeriö. 2009b. KiVa Koulu -ohjelma vähentää kiusaamista kaikilla vuosiluokilla. [PDF-dokumentti].

<[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin\\_kehittaminen/KIVA-tiedote\\_110809.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin_kehittaminen/KIVA-tiedote_110809.pdf)>. (Viitattu 23.11.2009).

Oppilas- ja opiskelijahuoltotyöryhmän toimenpide-ehdotukset. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:34. [PDF-dokumentti].

<[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-10106.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-10106.pdf)>. (Viitattu 22.11.2009).

PAKKA - Paikallinen alkoholipolitiikka - hanke. Stakes. [WWW-dokumentti]

<<http://info.stakes.fi/pakka/FI/index.htm>> (Viitattu 27.3.2010).

Patja, Absetz, Terveys ja hyvinvoinnin laitos, KTL. 2007. Miten saisin tämänkin muuttumaan? [WWW-dokumentti].

<[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_7\\_2007/miten\\_saisin\\_tamankin\\_muuttumaan/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_7_2007/miten_saisin_tamankin_muuttumaan/)>. (Viitattu 21.11.2009).



- Peltolan koulun opetussuunnitelma. 2009. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.edu.vantaa.fi/peltola/opetussuunnitelma.html>>. (Viitattu 26.3.2010)
- Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisena. 4. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. [PDF-dokumentti].  
<[http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf)>. (Viitattu 28.10.2009).
- Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen väitöskirja. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Vaajakoski: Gummerus.
- Puustinen, M. 2008. Kiva koulu kitkee kiusaamista. Opettaja 33/2008: 9.
- Päihdebarometri 2009. Terveystieteen edistämisen keskus. [PDF-dokumentti].  
<<http://www.sosa.fi/upload/p%C3%A4ihdebarometri09.pdf>> (Viitattu 27.3.2010).
- Päihteiden käytön ehkäisy Helsingin kouluissa ja oppilaitoksissa. 2001. [PDF-dokumentti].  
<[http://www.norssi.helsinki.fi/vanhempainyhdistys/materiaalia/paihteiden\\_ehk\\_hgin\\_kouluissa.pdf](http://www.norssi.helsinki.fi/vanhempainyhdistys/materiaalia/paihteiden_ehk_hgin_kouluissa.pdf)> (Viitattu 20.11.2009).
- Päivittäistavarakauppa ry (PTY). [PDF-dokumentti].  
<[http://www.pty.fi/fileadmin/pty\\_tiedostot/lkarajapassi/vastuullisuusesiteSYKSY08.pdf](http://www.pty.fi/fileadmin/pty_tiedostot/lkarajapassi/vastuullisuusesiteSYKSY08.pdf)> (Viitattu 27.3.2010).
- Pörhölä, M. 2008. Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä - miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Kirjassa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.). 2008. Polarisoituva nuoruus? Helsinki: Hakapaino Oy.
- Rantanen, A. 2007. Nuorten ja ammattilaisten näkökulmia ehkäisevään päihdetyöhön. Tampereen yliopiston Porin yksikkö. Sosiaalityön pro gradu- tutkielma. [PDF-dokumentti].  
<<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01873.pdf>> (Viitattu 20.11.2009).
- Rimpelä, M., Wiss, K., Saaristo, V., Happonen, H., Kosunen, E. & Rimpelä, A. 2007. Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen toimeenpano 2004-2007. Stakes. Työpapereita 32/2007. Helsinki.
- Salasuo, M. 2006. Huumeiden viihdekäyttäjien terveyden tukeminen ja perinteinen huumevalistus törmäyskurssilla - esimerkkinä ekstaasin käyttäjät. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) Terveystaju- Nuoret, politiikka ja käytäntö. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Juva: WS Bookwell Oy.
- Savola, Koskinen-Ollonqvist, Terveystieteen edistäminen esimerkein: Käsitteitä ja selityksiä. Terveystieteen edistämisen keskus. Helsinki 2005, Edita
- Sipola, H. 2008. Miten terveystietoa tulisi opettaa? 9.luokan oppilaiden kokemuksia terveystiedon opetusmenetelmistä ja oppimateriaaleista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveystieteen tutkimus. Pro Gradu-tutkielma. [PDF-dokumentti].

<[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18882/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200808255678.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18882/URN_NBN_fi_jyu-200808255678.pdf?sequence=1)>. (Viitattu 11.1.2009).

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 kansanterveysohjelmasta. [PDF-dokumentti].

<<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>>. (Viitattu 28.10.2009).

Sosiaali ja terveysministeriö, Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Esitteitä 2001:8 ([http://www.terveys2015.fi/esite\\_fin.pdf](http://www.terveys2015.fi/esite_fin.pdf)) (Viitattu 28.11.2009)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:7. Alkoholiohjelma 2004-2007 - Yhteistyön lähtökohdat. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Helsinki. [PDF-dokumentti]. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>>. (Viitattu 28.10.2009).

Stakes - kouluterveyskysely 2008

([http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/pkseutu2008\\_raportti.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/pkseutu2008_raportti.pdf)) (Viitattu ????)

Tigerstedt, C. (toim.) 2007: Nuoret ja alkoholi. Alkoholi- ja huumeutkijain seura. Helsinki: Hakapaino Oy.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa: Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009. [PDF-dokumentti].

<<http://www.finlex.fi/fi/laki/kokoelma/2009/20090061.pdf>>. (Viitattu 28.10.2009).

Vantaa Välittää - hankkeen internetkyselyiden tuloksia 2009. Vantaa.

Vantaan kaupunki. 2009. Oppilashuoltoryhmät. [WWW-dokumentti.]

<[http://www.vantaa.fi/i\\_perusdokumentti.asp?path=1;135;137;216;6276;6415;6361;7262](http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;135;137;216;6276;6415;6361;7262)>. (Viitattu 28.10.2009).

Vantaan kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Vantaa Välittää -hanke. I/2009. Vantaa: Vantaan kaupungin paino.

Vehviläinen, S. 2001. Ohjaus vuorovaikutuksena. Helsinki: Gaudeamus.

Vertio, H. 3003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Tammi.

von der Pahlen, Lepistö, J., Marttunen, M. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 4/2008. [PDF-dokumentti]

<[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_c/2008/2008c04.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_c/2008/2008c04.pdf)>. (Viitattu 28.3.2010.)

**LIITTEET****Liite 1. Oppilaiden kyselylomake****PALAUTE****Sukupuoli**

Tyttö ☐ Poika ☐

**KYLLÄ** **EI**

Saitko tästä tunnista uutta tietoa?

☐
☐

Puhutaanko päihteiden käytöstä koulussa tarpeeksi?

☐
☐

Tarvitsetko enemmän tietoa päihteistä?

☐
☐

Puhutaanko koulussa kiusaamisesta tarpeeksi?

☐
☐

Saitko halutessasi puheenvuoron?

☐
☐

Oliko tunti hyvin järjestetty?

☐
☐
**Onko väittämä totta:**

Suurin osa aikuisista tupakoi

☐
☐

Kun löydät tajuttoman ihmisen, soita ensin hätänumeroon ja  
käännä hänet sitten kylkiasentoon

☐
☐

Mikä oli tunnissa parasta?

---



---

Kiitos!!! ☺

## Liite 2. Tiedote vanhemmille 1

Hyvät 7. luokkalaisten vanhemmat!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä yhdessä Vantaan ehkäisevän päihdetyön kanssa ”Vantaa välittää” -hankkeessa.

Pidämme Peltolan yläkoulun kaikille 7. luokkalaisille ehkäisevän päihdetyön tunteja marraskuussa ja joulukuun alussa. Tunneilla käsittelemme tupakointia, alkoholinkäyttöä sekä koulukiusaamista ja pyrimme käymään keskustelua nuorten kanssa näistä aihealueista.

Tuntien tarkoituksena on saada nuoret kiinnostumaan päihteettömistä valinnoista ja näin tukea osaltaan kodin kasvatustyötä. Toivomme, että tunnit herättäisivät keskustelua myös kotona. Tuntien jälkeen lähetämme teille vanhemmille lyhyen kyselyn Wilman kautta koskien tuntien tarpeellisuutta.

Ystävällisin terveisin,

Mari Jääskeläinen, Kaisa Ikävalko, Kirsi Karppinen, Heidi Karhu, Tiina Kolehmainen ja Minna Hämäläinen

### Liite 3. Tiedote vanhemmille 2

Hyvät 7.luokkalaisten vanhemmat!

Olemme terveydenhoitaja opiskelijoita Laurea- ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä osana ”Vantaa välittää” -hanketta, joka on Vantaan ehkäisevän päihdetyön projekti.

Lähestyimme teitä marraskuussa kirjeellä, jossa kerroimme pitävämme ehkäisevän päihdetyön tunteja Peltolan koulun 7. luokkalaisille. Tuntien aiheina olivat alkoholin käyttö, tupakointi ja koulukiusaaminen. Suurin osa tunneista on pidetty ja toivomme teidän nyt vastaavan tekemäämme kyselyyn.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 2-3 minuuttia. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti ja nimettöminä. Ne tulevat vain opinnäytetyömme käyttöön.

<http://www.webropol.com/P.aspx?id=383961&cid=93353688>

Mukavaa joulunodotusta!!

Ystävällisin terveisin,

Kaisa Ikävalko, Heidi Karhu, Tiina Kolehmainen, Kirsi Karppinen, Mari Jääskeläinen ja Minna Hämäläinen

Liite 4. Vanhempien kyselylomake

## Kysely Peltolan koulun 7. luokan oppilaiden vanhemmille

Toivomme teidän vastaavan mahdollisuuksien mukaan jokaiseen kysymykseen. Kysely on anonyymi, siitä ei tallennu vastaajatietoja. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti ja ne tulevat vain opinnäytetyömme käyttöön.

Miettikää vastauksenne koskien 7. luokkalaista lastanne.

**1) Lapsen sukupuoli**

☐ Tyttö ☐ Poika

**2) Oletteko keskustelleet kotona Laurea AMK-opiskelijoiden järjestämistä ehkäisevän päihdetyön tunneista tai koulussa katsotusta elokuvasta (Haluutsäki)?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**3) Koetteko, että kodin antamalla päihdekasvatuksella on vaikutusta lapsen päihdevalintoihin?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**4) Onko helppoa keskustella lapsenne kanssa päihteisiin liittyvistä asioista?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**5) Koetteko, että lapsenne tietää riittävästi päihteisiin liittyvistä riskeistä?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**6) Koetteko tarvitsevanne kodin ulkopuolista tukea lapsenne päihdekasvatukseen?**

☐ Kyllä ☐ Ei

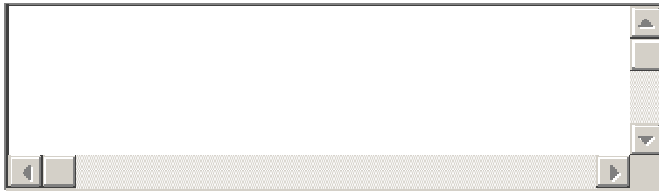
**7) Koetteko koulun antaman päihdekasvatuksen hyödylliseksi?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**8) Tulisiko koulun panostaa enemmän päihdekasvatukseen?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**9) Minkälaista päihdekasvatusta toivoisitte koulussa järjestettävän?**



**10) Koetko, että lapsenne voi koulussa hyvin?**

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä

**11) Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa koulukiusaamisesta?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**12) Onko helppoa keskustella lapsenne kanssa kouluun liittyvistä huolista ja murheista?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**13) Koetteko, että koulusta saa tarvittaessa tukea lapsen kouluhyvinvointiin?**

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En osaa sanoa

**14) Koetteko, että koulun ja kodin yhteistyössä olisi kehitettävää?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**15) Miten koulun ja kodin yhteistyötä voisi kehittää?**

**16) Koetteko, että olisi tarpeellista järjestää vanhempainilta päihdekasvatuksesta?**

☐ Kyllä ☐ Ei

**Kiitos vastauksestanne!**



## Liite 5. Kiusaamisrastin mielipidejanatehtävän väittämiä

Pöydälle asetetaan esimerkiksi paperista tehty jana, jonka vastakkaisissa päissä lukee: ”samaa mieltä”, ”eri mieltä”. Osallistujille annetaan pelinappulat, joilla he voivat ilmasta mielipiteensä janalla. Esitetään erilaisia väittämiä ja herätellään keskustelua aiheesta. Mielipidejanalla voi esittää myös Peken tarinasta nousevia väitteitä.

”Tytöt kiusaavat enemmän kuin pojat.” Väitteen jälkeen voi herätellä keskustelua kiusaamisen erilaisista muodoista ja siitä, mikä on kiusaamista. (Laine 2005: 219, Hamarus 2008: 45-46.)

”Yläkoulussa kiusataan enemmän kuin alakoulussa.”

”Fyysinen kiusaaminen on pahempaa kuin henkinen kiusaaminen.” Väitteen jälkeen voi herätellä keskustelua siitä, mitä kiusaamisesta voi uhrille tai kiusaajalle seurata. (Hamarus 2008: 76, 78-79, Pörhölä 2008: 96-97.)

”Menisin väliin, jos hyvää ystävääni kiusattaisiin.”

”Menisin väliin, jos minulle tuntemattomampaa koulukaveria kiusattaisiin.”

”Kiusaaminen on vain kiusaajan/kiusatun syytä.”

”On oikein, että joitakin ihmisiä kiusataan”

Väitteen jälkeen voi miettiä nuorten kanssa, onko kiusaamiseen helppo puuttua, kenen syytä kiusaaminen on ja herätellä ajatusta kiusaamisesta ryhmäilmiönä, jossa sivustakatsojillakin on tärkeä rooli. (Hamarus 2008: 27-29, Salmivalli 2003: 29, 31- 33, Aaltonen ym. 2003: 329).

”Kiusaajista pidetään.” Mitä positiivisia ominaisuuksia kiusaajalla voi olla? Mitä ärsyttäviä piirteitä kiusaajalla voi olla. (Salmivalli 2003: 31).

”Kiusaaja haluaa valtaa/huomiota.” (Hamarus 2008: 29).

”Erilaisuutta on vaikea hyväksyä.” (Hamarus 2008: 27-29). Mikä on erilaisuutta?

”Peken pitäisi kertoa kotona kiusaamisesta.”

”Jos kiusaamisesta kertoo kotona, saa kielikellon maineen.”

”Peken pitäisi kiusaajien häntä uhkailla: lähteä karkuun/pyytää apua/hakata kiusaajansa”

”Opettajat eivät puutu kiusaamiseen.”

”Opettajien pitäisi puuttua kiusaamiseen.”

## Liite 6. Toimintaohjeet ohjauksen tueksi

Ohjaajan vastuulla on luoda mahdollisimman turvallinen ja avoin ilmapiiri keskustelulle.

- *Mitä nuorempi oppija on, sitä enemmän esimerkiksi ilmapiirillä, avoimuudella ja yleisellä viihtyvyydellä on merkitystä* (Peltonen 2004: 58).
- *Olisi hyvä saada luotua ilmapiiri, jossa oppilaat uskaltaisivat tuoda esiin omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan* (Terho 2002 ym.: 408-409).

Annetaan nuorelle kuulluksi tulemisen mahdollisuus vuoropuhelun ja vuorokuuntelun keinoin.

- *Ohjaus on kutsu vuoropuheluun ja - kuunteluun ja kuulluksi tuleminen jo sinällään dialoginen suhde* (Hentinen, Iija, Mattila 2009: 79).
- *Ryhmäohjaajan on hyvä luottaa ryhmän vuorovaikutuksen voimaan ja riittävyyteen; ryhmä kyllä keskustelee aktiivisesti, kun ryhmälähtöisyydelle annetaan tilaa.* (Turku 2007: 99-100).
- *Aiheet, jotka ryhmä itse nostaa esille, ovat sen toiminnan jatkuvuudelle tärkeitä ja niitä kannattaa pysähtyä käsittelemään* (Turku 2007: 99-100).

Pyritään avoimuuteen ja arvostetaan nuorten näkemyksiä

- *Ohjausvuorovaikutus on avointa, kun ohjaaja perustaa käsityksensä ohjattavalta saamaansa tietoon eikä omiin uskomuksiinsa, oletuksiinsa tai epäilyihinsä ohjattavan toiminnan syistä* (Onnismaa 2007: 30).

Varotaan puuttumista ja liikoja neuvoja

- *Paremmien tietämisen, hyvien neuvojen tarjoamisen ja kaikin puolin toisen elämään puuttumisen vaara on siten aina lähellä, ja tällöin ohjauksessa olevan henkilön oma toimintakyky ei saa tilaa lisääntyä* (Onnismaa 2003: 7-9, 82).

Ohjaaja on vastuussa puheenvuorojen jakautumisesta tasapuolisesti, myös ohjaajan ja oppilaiden välillä

- *Ohjaajan velvollisuus on huolehtia siitä, ettei puheenvuoron saaminen ole ohjaustilanteessa liian vaikeaa, eikä ohjaaja keskeytä toisen puhetta tarpeettomasti* (Hentinen ym. 2009: 90).

Tavoitteellisessa keskustelussa pysyttävä; ohjaajan tarvittaessa muutettava keskustelun suuntaa

- *Joskus aiheen tietoinen vaihtaminen on kuitenkin tarpeen* (Hentinen ym. 2009: 90).

Huumorin käyttö sallitaan, usein se vapauttaa ilmapiiriä

- *Ohjaustilannetta voi myös höystää huumorilla, mikä ei poissulje keskustelun vakavaa aihetta* (Onnismaa 2007: 32-33.)

Hiljaisuuden sietäminen; nuorille annettava tilaa ajatella

- *Luottamukselliseen vuorovaikutukseen kuuluvat myös hiljaisuus ja tauot. Rauhallinen hetki voi antaa hyvää aikaa pohtia keskustelua, eikä hiljaisuutta siksi tarvitse täyttää näennäispuheella.* (Onnismaa 2007: 32-33.)

Tavoitteena ammattimainen ohjaus

- *Ammattimaisessa ohjauksessa eroavat tavoitteiden asettaminen ja kuuntelun tapa spontaanista arkipäivän kuuntelusta selkeämpinä ja paremmin jäsenneltyinä* (Onnismaa 2007: 21, 26, 33).

Käytetään keskustelussa mitä, miten ja milloin -kysymyksiä sekä vältetään miksi -kysymystä ja sen helposti syyllistävää sävyä

- *Ohjaajan on hyvä käyttää miksi-kysymysten sijasta mitä-, miten- ja milloin-kysymyksiä, jolloin ohjattava kertoo kokemuksistaan ja niiden vaikutuksista, eikä hänen tarvitse selittää, miksi hän kokee jotain tietyllä tavalla. Tärkeää on, että ohjaaja ja ohjattava ymmärtävät tilanteen, käsityksen ja tunteen samalla tavalla.* (Onnismaa 2007: 34.)
- *Ohjaustilanteessa käytettävä avoimia kysymyksiä suljettujen kysymyksien sijaan. Ei käytetä kyllä tai ei -kysymyksiä, esim. pidittekö tunnista - mitä mieltä olitte tunnista*

Ohjaaja tarkoittaa nuoren ajatuksia kysymyksillään esim. mitä tarkoitat?

- *Kokeneet ohjaajat antavat neuvoja harvakseltaan, ja kysymällä, selventämällä ja tarkentamalla ohjaaja pyrkii ymmärtämään ohjattavan tilannetta ja toimintaa* (Onnismaa 2007: 21, 26, 33).

Koko ajan havainnoidaan yksilön ja ryhmän käyttäytymistä:

- Miten ryhmä lähtee mukaan keskusteluun?
- Ryhmän yhteistyö; miten ryhmän jäsenet aktivoivat toisiaan?
- Toteutuuko tasa-arvo ryhmässä?
- Saako ryhmässä kertoa omia mielipiteitä; onko jännitteitä?
- Vetäytyykö joku ryhmän jäsenistä?
- Dominoiko/häiriköikö joku ryhmän toimintaa?
- Kiinnostaako aihe oppilaita? Onko materiaali toimiva?

## Liite 7. Peltolan yläkoulun terveystiedon opettaja Elina Kojon palaute

Peltolan koulu  
Vantaan kaupunki

Vantaa välittää -projektin toteutus ”Aika välittää!”

Laurean ammattikorkeakoulun opiskelijat Kaisa Ikävalko, Heidi Karhu, Tiina Kolehmainen, Kirsi Karppinen, Mari Jääskeläinen ja Minna Hämäläinen toteuttivat seitsemäsluokkalaisille suunnatun päihteiden käytön ja kiusaamisen vähentämiseen tähtäävän projektin Peltolan koulussa marraskuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Projekti on Vantaan ehkäisevän päihdehuollon koordinoima, jolla pyritään projektiluonteisesti vaikuttamaan nuorten asenteisiin päihteitä ja kiusaamista vastaan.

Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat kahden oppitunnin mittaisen toiminnallisen opetuspaketin yhdeksälle 7. luokalle. Jokaisella luokalla on keskimäärin 22 oppilasta. Viikkoa ennen opetuspakettia luokat katsoivat ennakkotehtävänä videon ”Haluutsäki?”, jonka on tuottanut Curly ry ja Vantaan kaupungin nuorisopalveluiden ehkäisevän päihdetyön hanke.

Esittelyn ja alkuorientoinnin jälkeen oppilaat kiersivät ryhmissä kolmessa opetuspisteessä (alkoholi, tupakka ja kiusaaminen). Tunnit päättyivät yhteiseen loppuyhteenvetoon ja kiusaamisadressien luovuttamiseen opettajalle.

Opiskelijat tulivat toimeen oppilaiden kanssa erittäin hyvin. Ryhmissä säilyi työskentelyrauha ja oppilaat kokivat toiminnallisen työskentelymuodon mielekkääksi ja virikkeelliseksi. Luokissa ei esiintynyt järjestyshäiriöitä hyvän ohjeistuksen ja opiskelijoiden hyvän ryhmänhallinnan ansiosta.

Toiminnan organisointi sujui opiskelijoilta erinomaisesti. Opetustilojen lähekkäisyys, aikataulutuksen sujuvuus ja tehtävien vaihtelevuus rytmittivät opetustilanteita ja säilyttivät oppilaiden mielenkiinnon tehtäviin.

Keskustelimme opetustuokioiden jälkeen ryhmissä esiin tulleista tilanteista, ryhmien erilaisuudesta ja opiskelijoiden omista tuntemuksista.

Työskentely opiskelijoiden kanssa oli erittäin positiivinen kokemus ja kannustinkin heitä hakeutumaan työhön nuorten kanssa esim. kouluterveydenhoitajina. Toivon, että vuosia jatkunut yhteistyö Laurean kanssa jatkuu edelleen.

Vantaalla 18.3.2010

Elina Kajo  
Terveystiedon opettaja  
Peltolan koulu